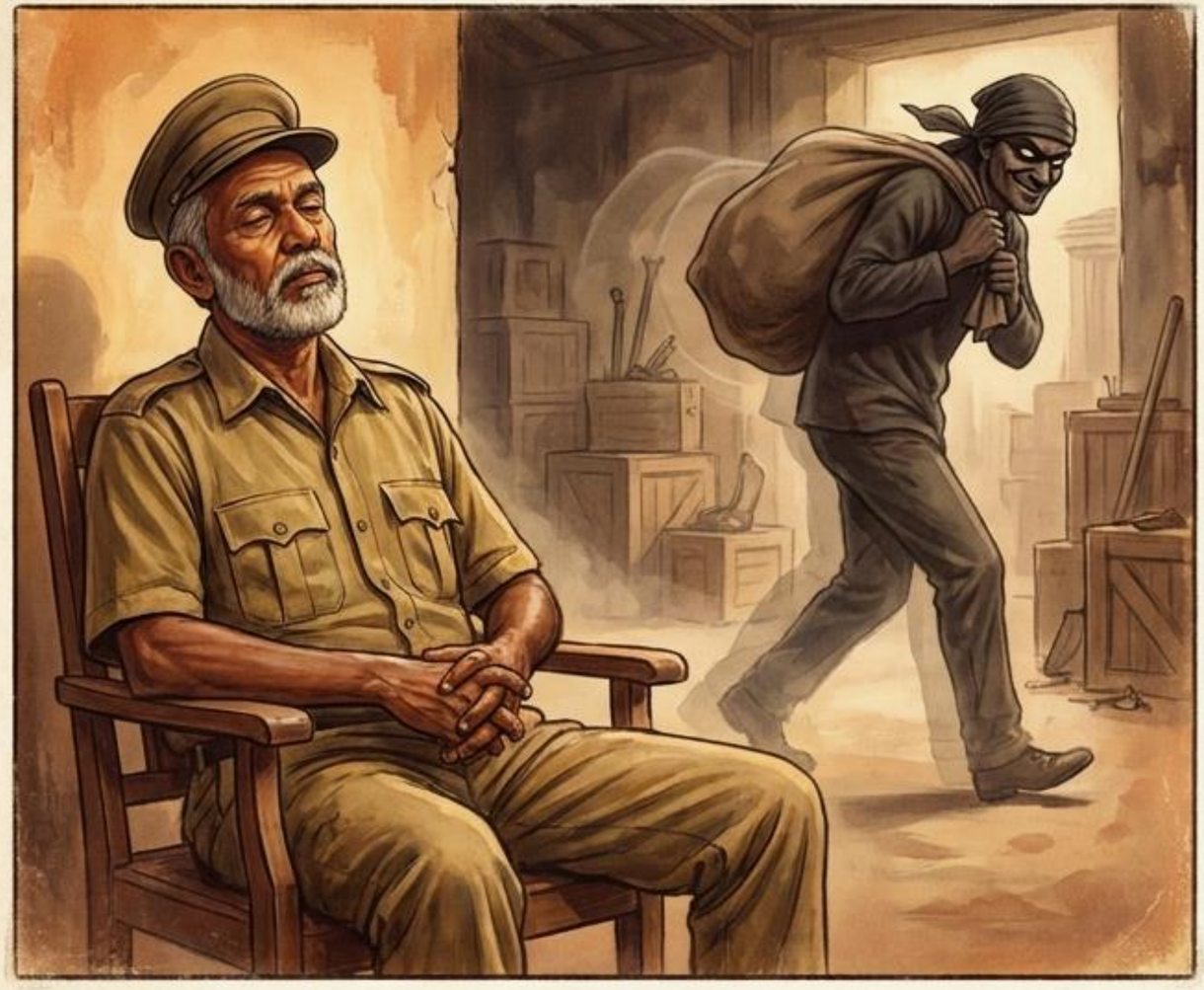
ධර්මයේ එදිනෙදා අවබෝධය: භාවනාව ප්‍රායෝගික විද්‍යාවක් ලෙස

ආශින් තේජනීය හිමියන්ගේ
ඉගැන්වීම් ඇසුරෙනි

NotebookLM

සතිය (Awareness) පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ



සතිය යනු සිදුවන දේ දැනගැනීම පමණි. එයට පමණක් ක්ලේශයන් නැවැත්විය නොහැක.

සතියට ප්‍රඥාව එකතු විය යුතුය. ඔබගේ සතියේ ගුණාත්මකභාවය පිළිබඳව ඔබ අවබෝධ කරගත යුතුය.

NotebookLM

උනන්දුවේ චක්‍රය: සිහිය අමතක වීමද ජයග්‍රහණයකි

1. සතිය ගිලිහී යාම හඳුනාගැනීම

2. සිදුවූයේ කුමක්දැයි කුතුහලයෙන් සෙවීම

3. අවබෝධය සහ උනන්දුව වර්ධනය වීම

4. ස්වයංක්‍රීයව සතිය ශක්තිමත් වීම

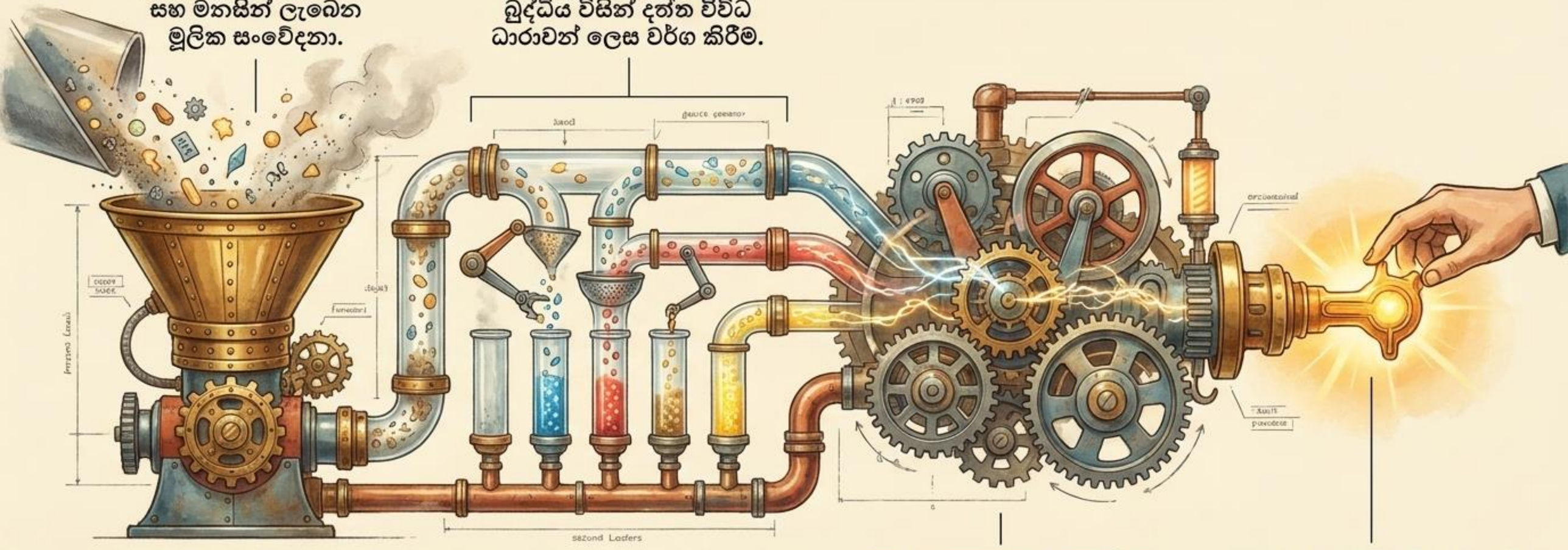
සතිය ගිලිහී ගිය බව ඔබට වැටහෙන සැම විටම ඔබ සතුටු විය යුතුය. මන්ද, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබ දැන් නැවතත් සිහියෙන් පසුවන බවයි.

NotebookLM

මනසේ තොරතුරු තාක්ෂණ ආකෘතිය

දත්ත (Data): ශරීරයෙන් සහ මනසින් ලැබෙන මූලික සංවේදනා.

තොරතුරු (Information): බුද්ධිය විසින් දත්ත විවිධ ධාරාවන් ලෙස වර්ග කිරීම.



දැනුම (Knowledge): භෞතික සහ මානසික ක්‍රියාවලීන් එකිනෙක සම්බන්ධ වන ආකාරය දැකීම.

ප්‍රඥාව (Wisdom): මෙම දැනුම උපයෝගී කරගනිමින් හේතුඵල ධර්මයට අනුව දක්ෂ ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

NotebookLM

1 අදියර: දත්ත සහ තොරතුරු ගොඩනැගීම

සතිය (Awareness): දත්ත රැස් කරයි. එය හුදෙක් සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

සහජ බුද්ධිය (Innate Intelligence): මෙම දත්ත කායික, මානසික, සහ වේදනා ලෙස විවිධ තොරතුරු ධාරාවන්ට වෙන් කරයි.

NotebookLM

2 අදියර: දැනුම සහ ප්‍රඥාව හාවිතය

දැනුම (Knowledge): තොරතුරු ධාරාවන් එකිනෙක සසඳමින් මානසික හා භෞතික ක්‍රියාවලීන්ගේ සම්බන්ධතාවය තේරුම් ගනී.

ප්‍රඥාව (Wisdom): මෙම අන්තර්ක්‍රියා පිළිබඳ අවබෝධය හාවිතා කරමින්, හේතු සහ තත්ත්වයන් දක්ෂ ලෙස හසුරුවයි.

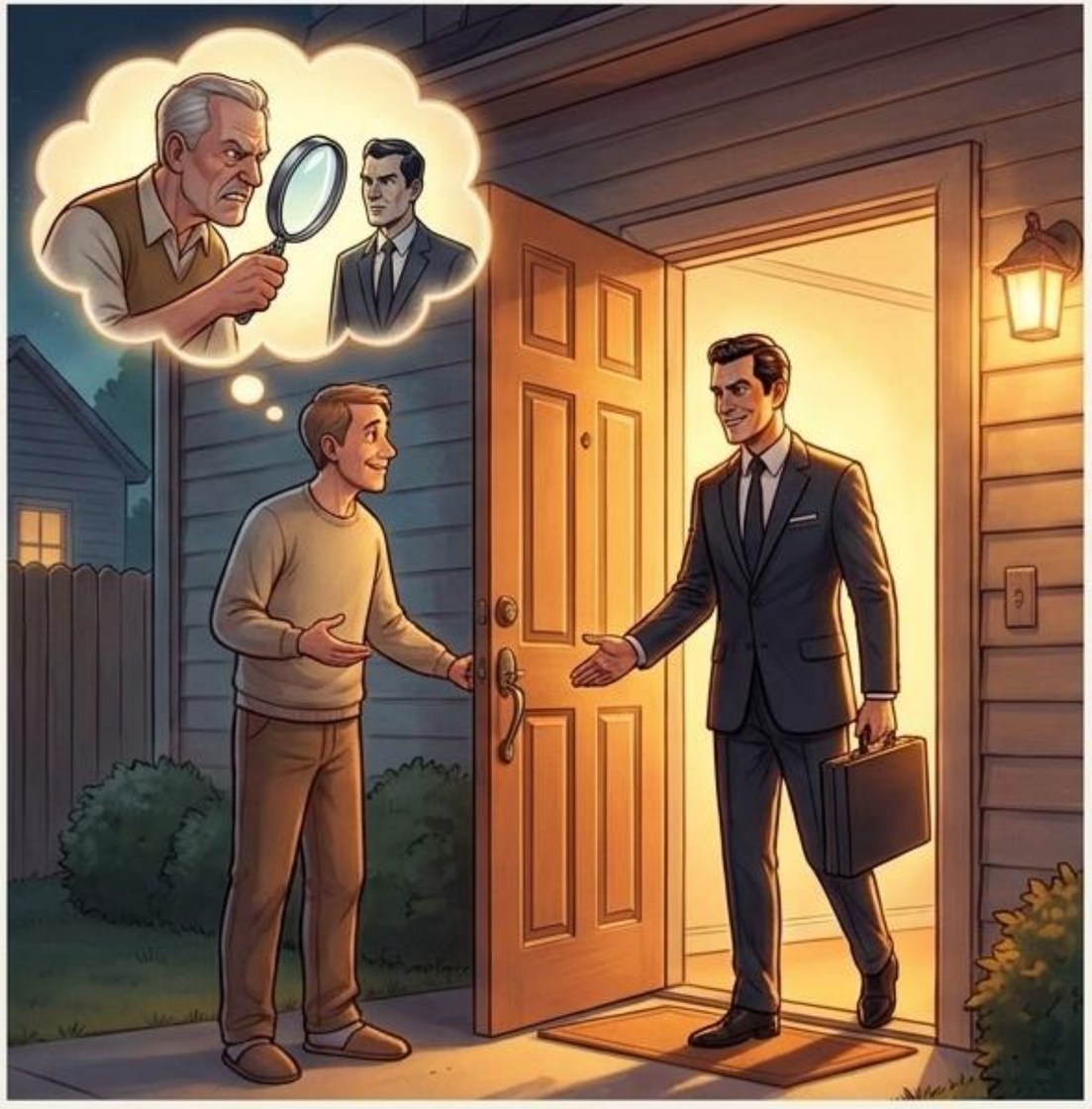
NotebookLM

සාමාන්‍ය මොහොතක අසාමාන්‍ය අවබෝධය

වස්තුව ඔබ දිනපතා දකින සාමාන්‍ය දෙයක් විය හැක,
නමුත් අවබෝධය විශ්මයජනක වනු ඇත.

NotebookLM

ප්‍රඥාවට ප්‍රමුඛත්වය දීම



- ක්ලේශයන් ඉතා ප්‍රබලය, පළපුරුදුය. හුදෙක් සතියෙන් පමණක් සිටියහොත් ඒවා මනස ආක්‍රමණය කරයි.
- ඔබ යමක් නිරීක්ෂණය කරන විට ප්‍රඥාවෙන් මෙසේ ඇසිය යුතුය: “මම මේ ගැන කුමක් කළ යුතුද?”
- ඔබගේ අත්දැකීම දෙස බලන “දෘෂ්ටිය” නිවැරදි දැයි නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කරන්න.

NotebookLM

ප්‍රවේශයන් දෙකක්: නිවැරදි ආකල්පය සහ සම්මා වායාම

	සම්මා වායාම / උත්සාහය (Right Effort)	නිවැරදි ආකල්පය / ප්‍රඥාව (Right Attitude)
ක්‍රමවේදය	නිරන්තරයෙන් කුසල් වැඩීම සහ අකුසල් මැඩලීම.	අත්දැකීම් භාරගැනීම සහ අවබෝධයෙන් ක්‍රියා කිරීම.
අවශ්‍යතාවය	මනස නිරන්තරයෙන් මුර කිරීමේ පූර්ණකාලීන රැකියාවක්.	නිවැරදි තොරතුරු සහ බුද්ධිය භාවිතය.
වඩාත් සුදුසු	වැඩ කිරීමට ප්‍රිය කරන, උත්සාහවන්ත පුද්ගලයින්ට.	හේතුඵල සොයා බලන, ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයින්ට.

NotebookLM

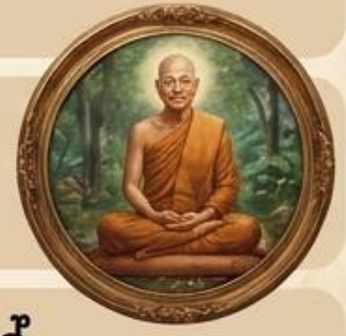
ඔබගේ පෞරුෂයට ගැලපෙන මාර්ගය

උත්සාහවන්තයින්: සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කෙරෙහි පූර්ණ කාලීනව යොමු වන්න.

සතිය ප්‍රගුණ කරන්නන්: ඉතා සුපරීක්ෂාකාරීව, නිරන්තර සිහියෙන් සිටීමට වැඩි කාලයක් යොදවන්න.

ප්‍රඥාවන්තයින්: සම්මා දිට්ඨි සහ සම්මා සංකප්ප බහුලව භාවිතා කරන්න.

සමාධියට නැඹුරු වූවන්: සමථ භාවනාවෙන් ආරම්භ කර පසුව විපස්සනාවට මාරු වන්න.



ශ්‍රද්ධාවන්තයින්: බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ ගුණ මෙනෙහි කිරීමෙන් ආරම්භ කරන්න.

කුමන ක්‍රමයක් අනුගමනය කළද, අවසානයේ මනස අවබෝධ කරගැනීම අනිවාර්ය වේ.

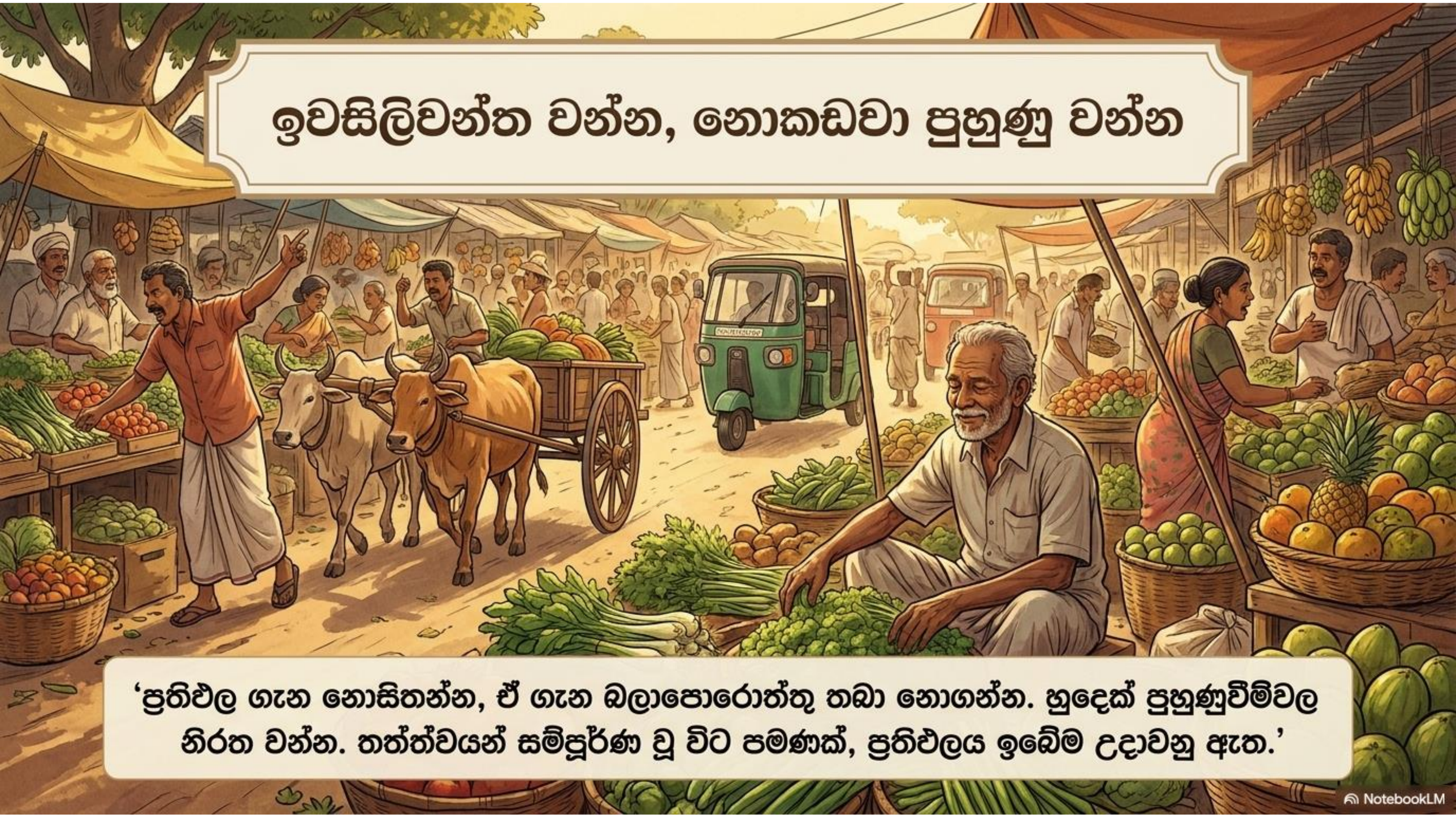
NotebookLM

හදිසි නිර්වාණයක් නොමැත: ‘කුඩා බිඳිති’ න්‍යාය

'අහම්බෙන් නිර්වාණයට පත්විය නොහැක. ඒ සඳහා අවශ්‍ය තත්ත්වයන් සම්පූර්ණ විය යුතුමයි.'
ක්ලේශයන් ප්‍රබලව පවතින විට ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් අපේක්ෂා නොකරන්න. ඒ වෙනුවට, දෛනික ජීවිතයෙන් ප්‍රඥාවේ කුඩා බිඳිති එකතු කරන්න. මෙම කුඩා බිඳිති එකතු වීමෙන් ප්‍රඥාව වර්ධනය වී ක්ලේශයන් දුර්වල වනු ඇත.

NotebookLM

ඉවසිලිවන්ත වන්න, නොකඩවා පුහුණු වන්න

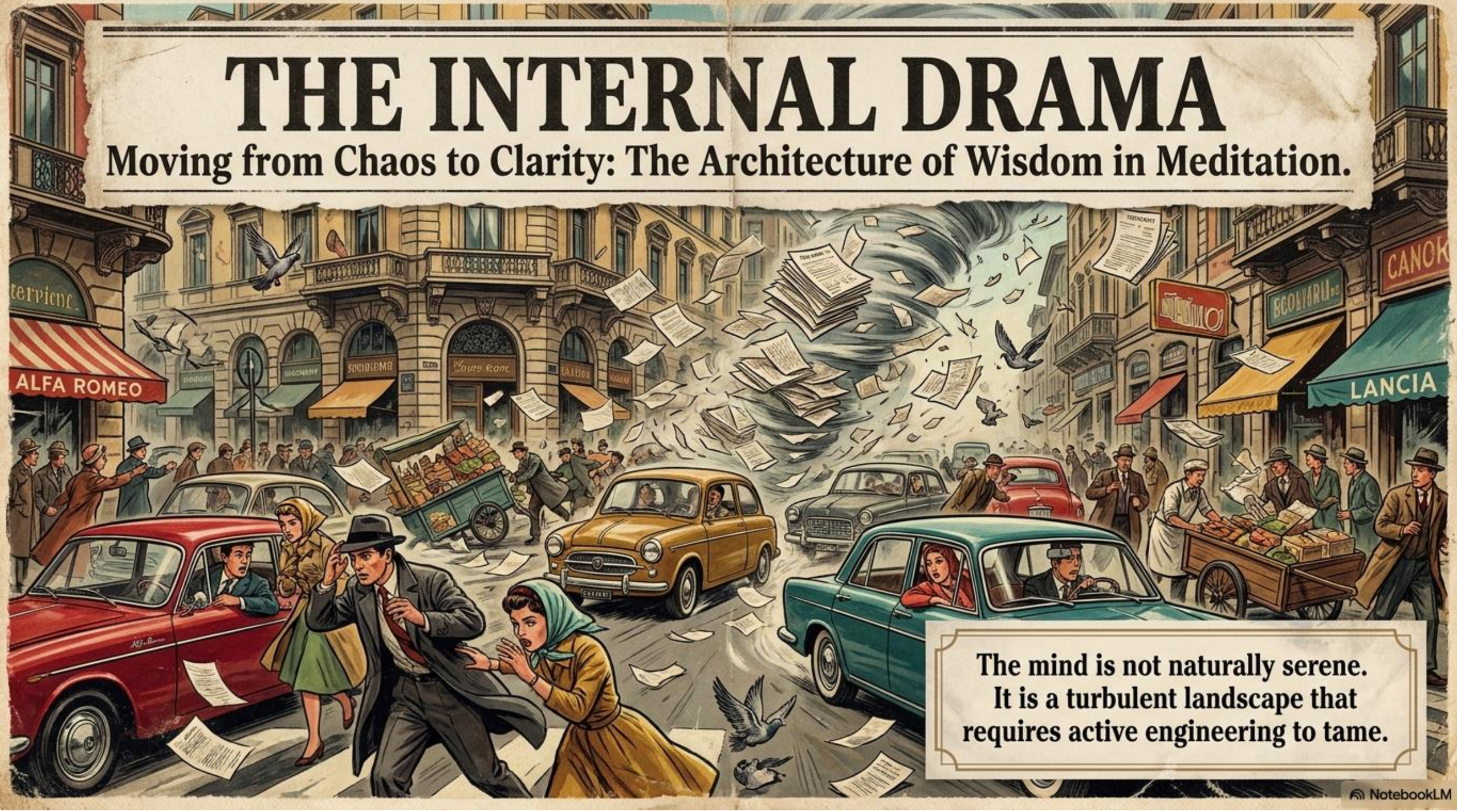


‘ප්‍රතිඵල ගැන නොසිතන්න, ඒ ගැන බලාපොරොත්තු තබා නොගන්න. හුදෙක් පුහුණුවීම්වල නිරත වන්න. තත්ත්වයන් සම්පූර්ණ වූ විට පමණක්, ප්‍රතිඵලය ඉබේම උදාවනු ඇත.’

NotebookLM

THE INTERNAL DRAMA

Moving from Chaos to Clarity: The Architecture of Wisdom in Meditation.


ALFA ROMEO
LANCIA
The mind is not naturally serene.
It is a turbulent landscape that
requires active engineering to tame.

NotebookLM

Mere observation cannot defend the mind.

3-Point Analysis

THE TRAP

Just being aware leaves you vulnerable to the mind's dominant defilements. Passive watching is not defense.

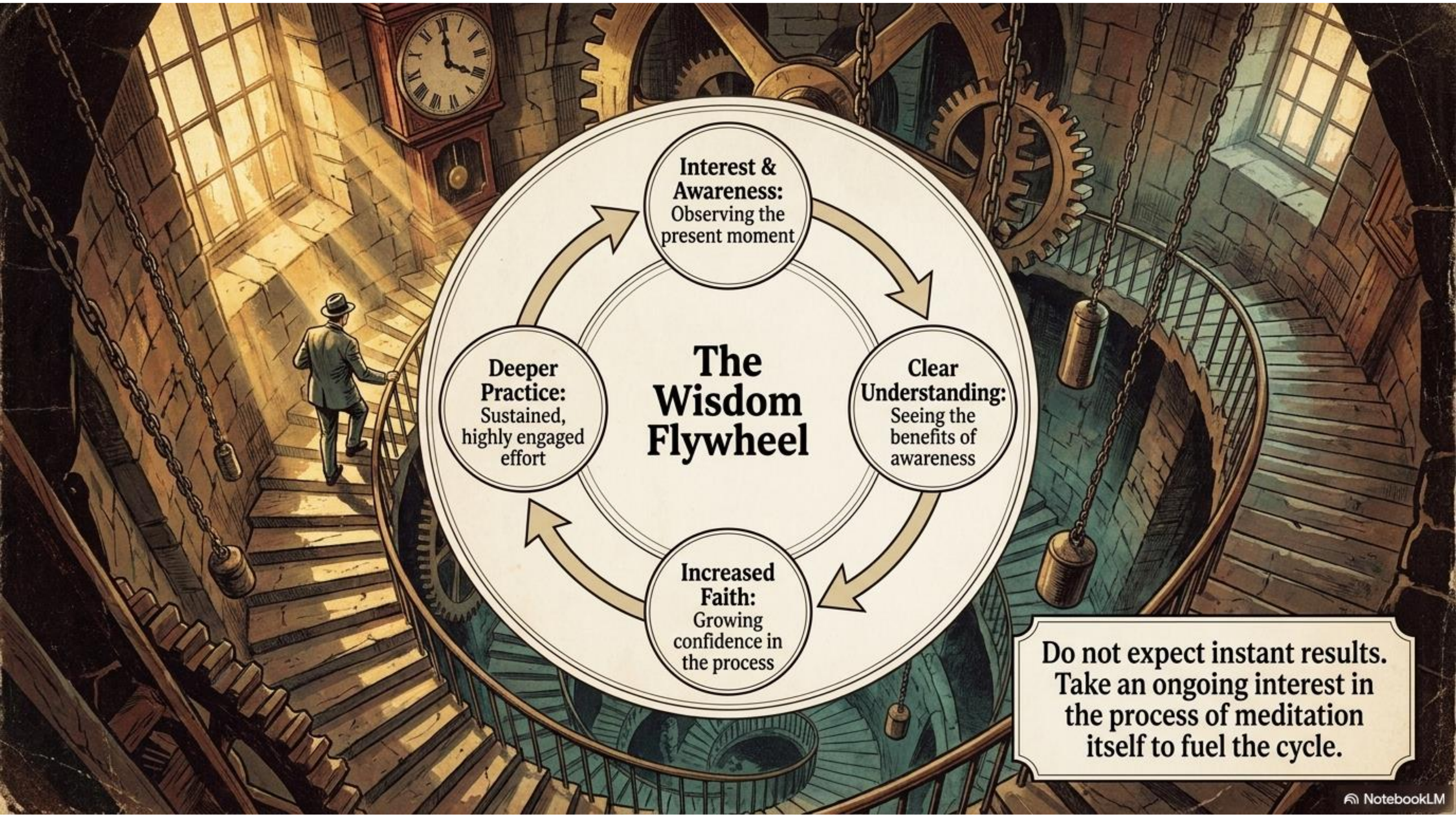
THE MISSING LINK

You must understand the quality of your awareness and recognize whether active wisdom is present in the moment.

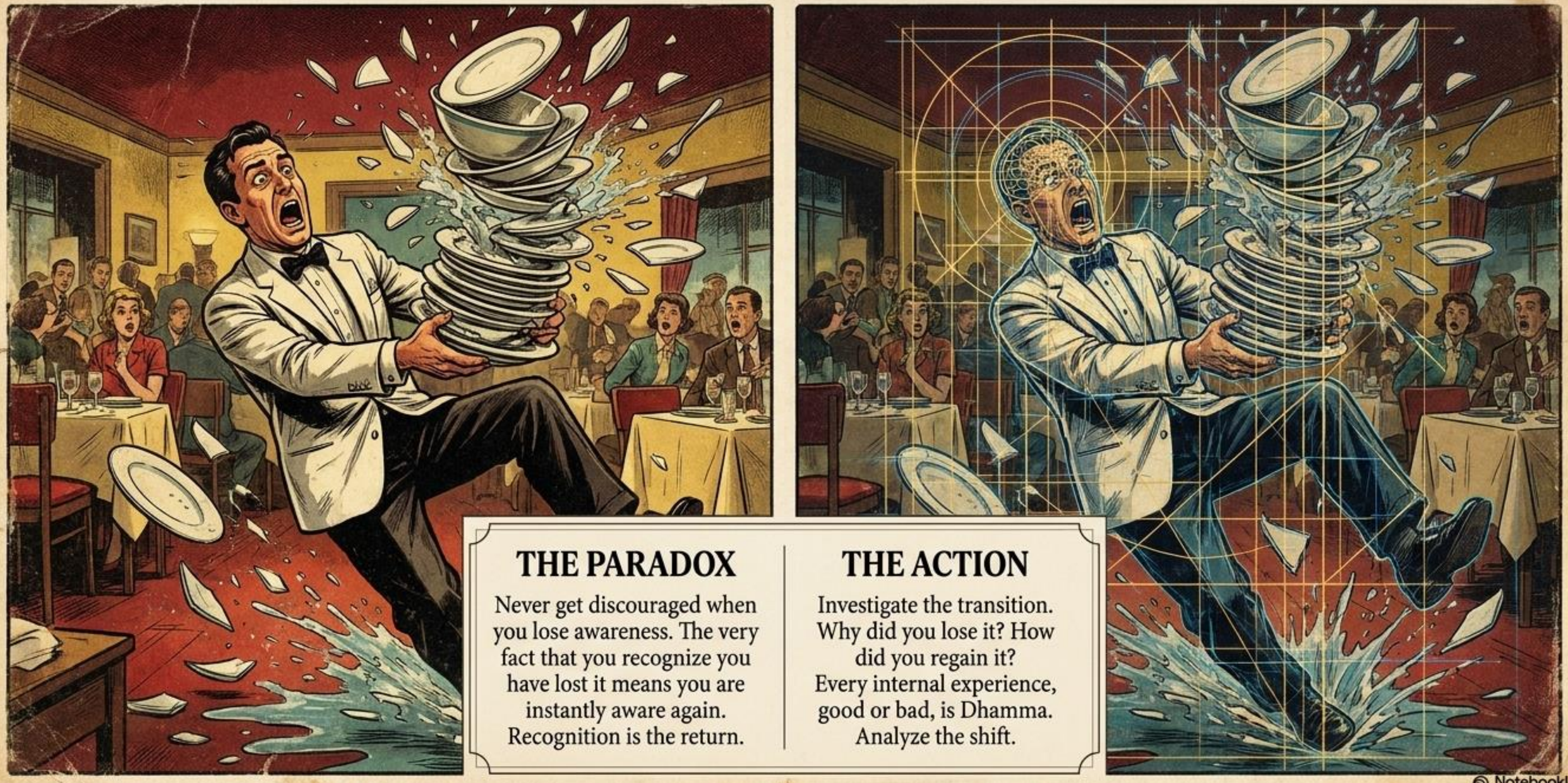
THE PIVOT

You cannot just try to be aware. That's not good enough. Wisdom must be brought in to analyze the situation.

NotebookLM


Interest & Awareness: Observing the present moment
Clear Understanding: Seeing the benefits of awareness
Increased Faith: Growing confidence in the process
Deeper Practice: Sustained, highly engaged effort
The Wisdom Flywheel
Do not expect instant results. Take an ongoing interest in the process of meditation itself to fuel the cycle.
NotebookLM

The precise moment of recognition is the return of awareness.



THE PARADOX

Never get discouraged when you lose awareness. The very fact that you recognize you have lost it means you are instantly aware again. Recognition is the return.

THE ACTION

Investigate the transition. Why did you lose it? How did you regain it? Every internal experience, good or bad, is Dhamma. Analyze the shift.

NotebookLM

Meditation mirrors an information processing architecture.

NotebookLM

Intelligence organizes raw sensory chaos into continuous streams.

Step 1: Gathering Data (Awareness)

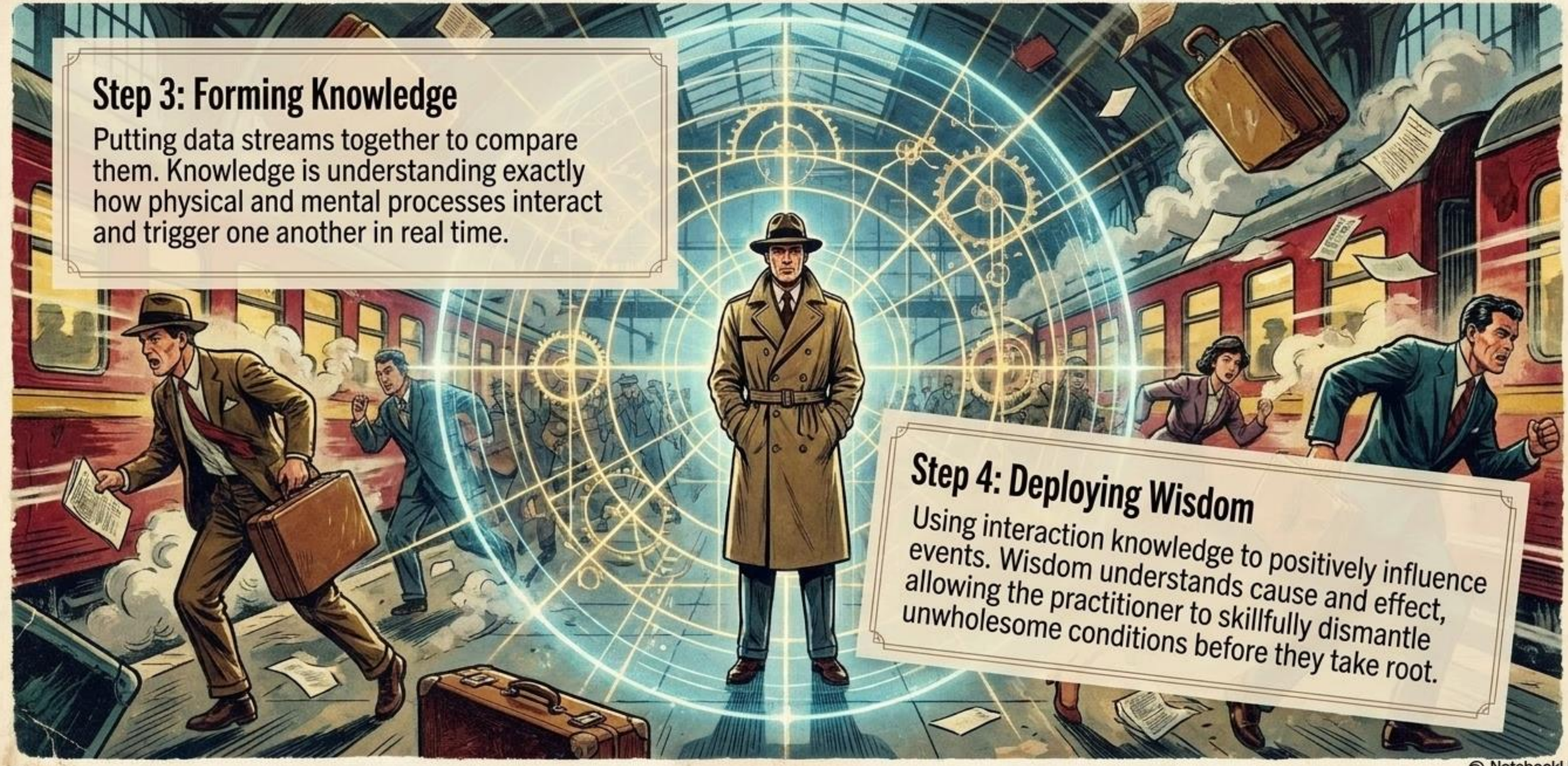
Paying attention to raw, present experiences. Awareness works purely at the data level, neutrally logging physical touch, sound, and immediate feeling without judgment.

Step 2: Generating Information (Intelligence)

Our innate intelligence takes over, channeling raw, chaotic data points into distinct, organized information streams, separating physical bodily processes from emotional mental processes.

NotebookLM

Wisdom skillfully exploits the patterns of mental phenomena.



Step 3: Forming Knowledge

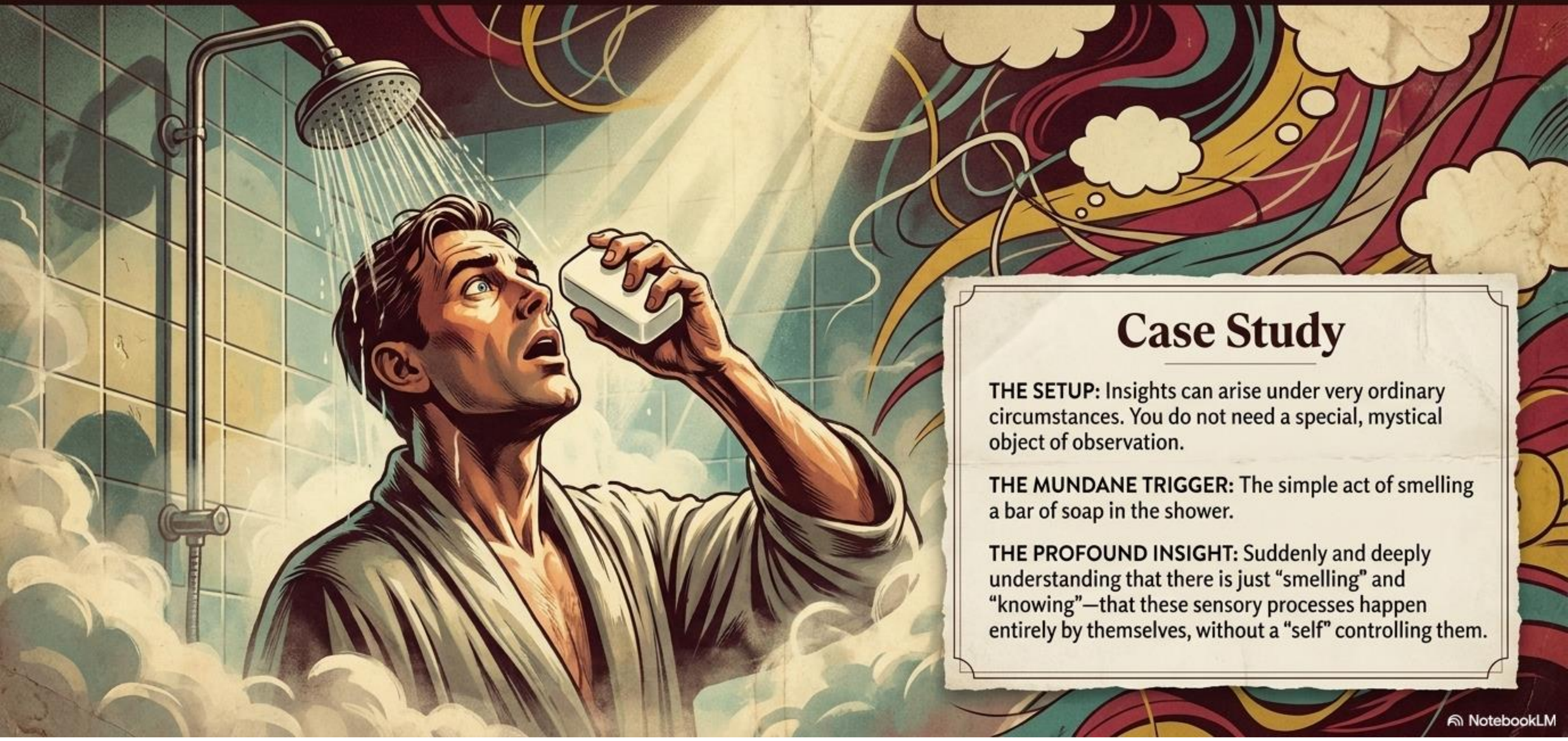
Putting data streams together to compare them. Knowledge is understanding exactly how physical and mental processes interact and trigger one another in real time.

Step 4: Deploying Wisdom

Using interaction knowledge to positively influence events. Wisdom understands cause and effect, allowing the practitioner to skillfully dismantle unwholesome conditions before they take root.

NotebookLM

Deep realization requires no exotic triggers.



Case Study

THE SETUP: Insights can arise under very ordinary circumstances. You do not need a special, mystical object of observation.

THE MUNDANE TRIGGER: The simple act of smelling a bar of soap in the shower.

THE PROFOUND INSIGHT: Suddenly and deeply understanding that there is just “smelling” and “knowing”—that these sensory processes happen entirely by themselves, without a “self” controlling them.

NotebookLM

Threat Assessment

THE ADVERSARY

Defilements (Greed, Aversion, Delusion) are not passive, floating states. They are deeply experienced, highly dominant, and incredibly skillful forces.

THE MISTAKE

If you merely “try to be aware” without actively recognizing their menacing presence, they will easily and silently take full control over the mind.

THE MANDATE

Active wisdom must be given absolute priority to aggressively override them.

The mind is under siege by highly skilled, dominant forces.

NotebookLM

Wisdom must actively interrogate the current experience.

Interrogation Protocol

STEP 1: ACCEPT THE REALITY

Acknowledge the current emotional state honestly and without judgment (e.g., "I am worried," "I am sick," "I am angry").

STEP 2: INITIATE THE INTERROGATION

Actively ask the mind:
"What am I going to do about it?"
"Am I truly aware of my present experience?"
"What are my hidden views connected to this?"

STEP 3: MONITOR THE FLUX

Recognize that right views and wrong views constantly alternate under pressure. Keep a close eye on them moment to moment.

NotebookLM

Cultivating wholesome states is far more efficient than frantic defense.

Comparison Matrix	
PATH 1: HEAVY EFFORT	**PATH 2: HEAVY WISDOM (SATIPAṬṬHĀNA)**
Requires watching the mind every single second to actively prevent defilements from entering. It is a full-time, exhausting job requiring massive brute-force dedication, focused entirely on blocking the bad.	Automatically replaces unwholesome states by continuously cultivating wholesome ones (Right Speech, Action, Thought). When the mind is structurally full of good states, bad states simply cannot enter.

NotebookLM

Map your innate personality to the correct tactical entry point.

The Practitioner Archetype Matrix

Archetype	Description	Tactical Entry Point
EFFORT ORIENTED	Driven by action.	Focus on maintaining Right Speech, Action, and Thought full-time.
AWARENESS ORIENTED	Naturally alert and sharp.	Spend maximum time practicing pure, continuous awareness.
WISDOM ORIENTED	Analytical and logical.	Focus on actively investigating Right View and Right Thought.
CONCENTRATION ORIENTED	Highly focused.	Begin with Samatha (calming), then aggressively switch to Vipassanā (insight).
FAITH ORIENTED	Devotional.	Start by deeply contemplating the qualities of the Buddha, Dhamma, and Saṅgha.

NotebookLM

When the enemy is too strong, prioritize gradual accumulation over deep insight.

THE REALITY CHECK

When mental defilements are very strong, trying to force deep understanding is an impossible mission.

THE TACTICAL RETREAT

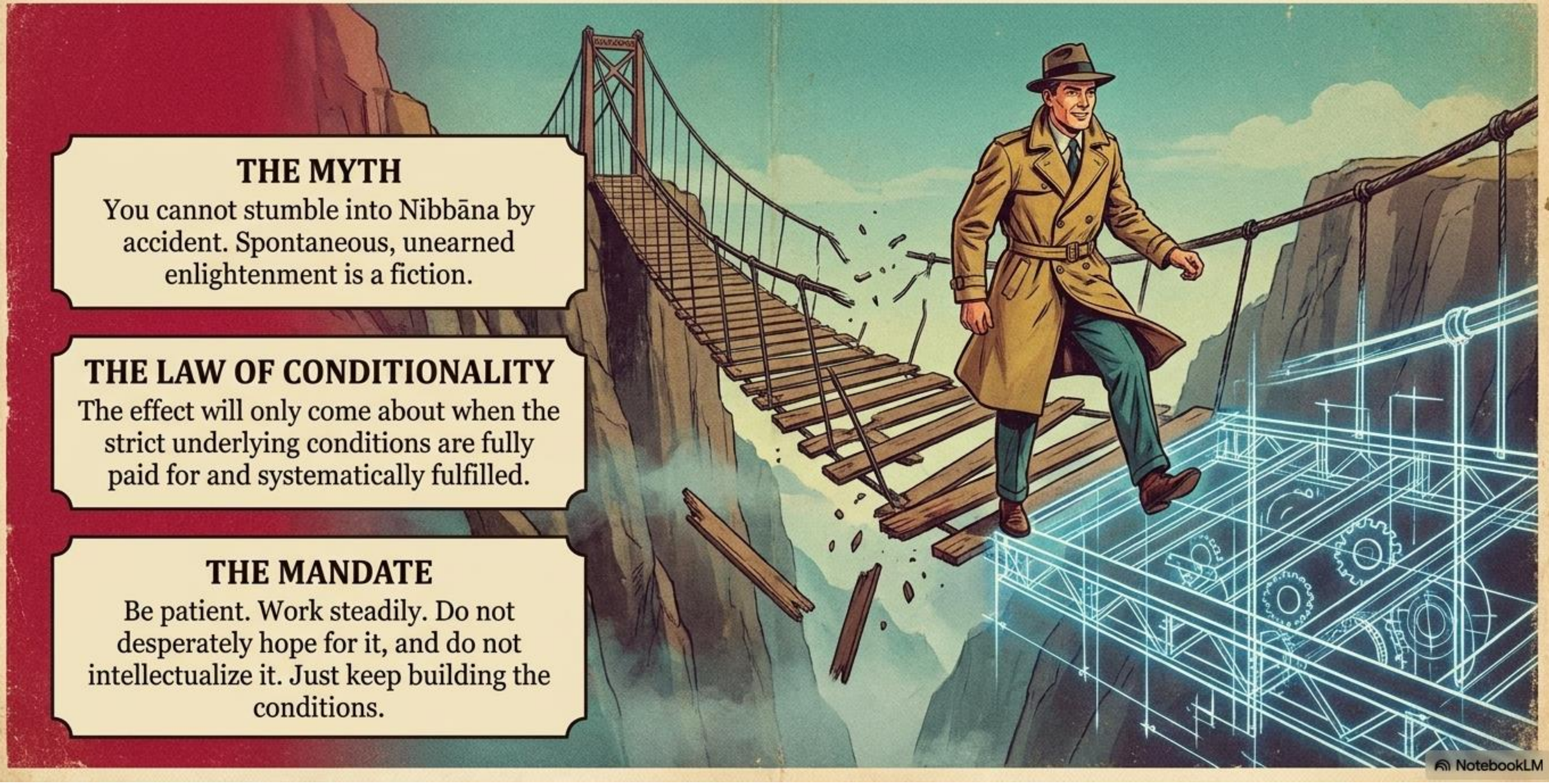
Do not try to see or understand everything. Fall back to simple, foundational awareness.

THE ACCUMULATION STRATEGY

Collect tiny “little bits” of wisdom where you can. Over time, the sheer volume of these accumulated fragments will cause the defilements to weaken and break.

NotebookLM

Liberation is constructed condition by condition, never by chance.



THE MYTH

You cannot stumble into Nibbāna by accident. Spontaneous, unearned enlightenment is a fiction.

THE LAW OF CONDITIONALITY

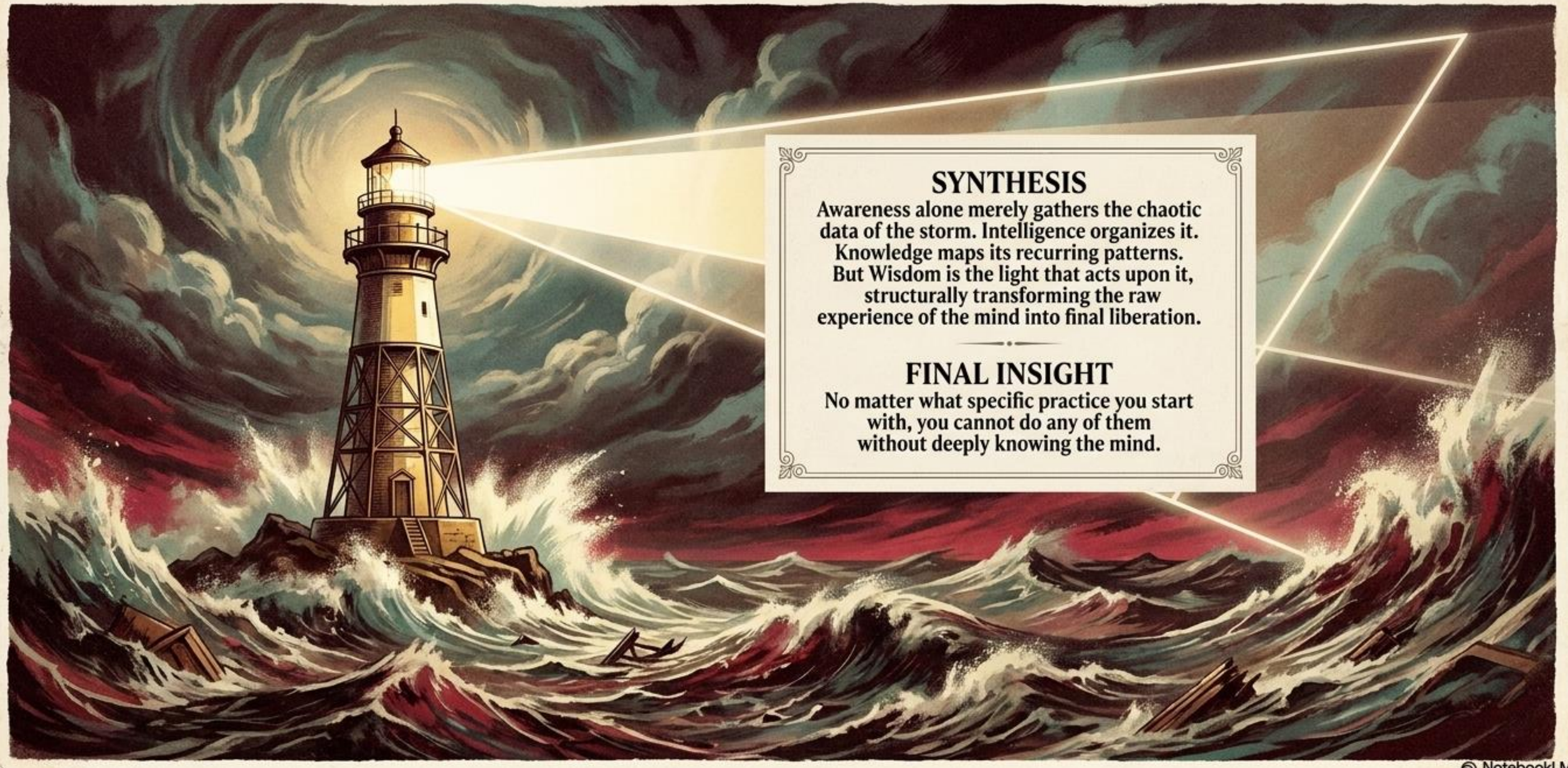
The effect will only come about when the strict underlying conditions are fully paid for and systematically fulfilled.

THE MANDATE

Be patient. Work steadily. Do not desperately hope for it, and do not intellectualize it. Just keep building the conditions.

NotebookLM

The architecture of liberation requires knowing the mind.


SYNTHESIS
Awareness alone merely gathers the chaotic data of the storm. Intelligence organizes it. Knowledge maps its recurring patterns. But Wisdom is the light that acts upon it, structurally transforming the raw experience of the mind into final liberation.
FINAL INSIGHT
No matter what specific practice you start with, you cannot do any of them without deeply knowing the mind.

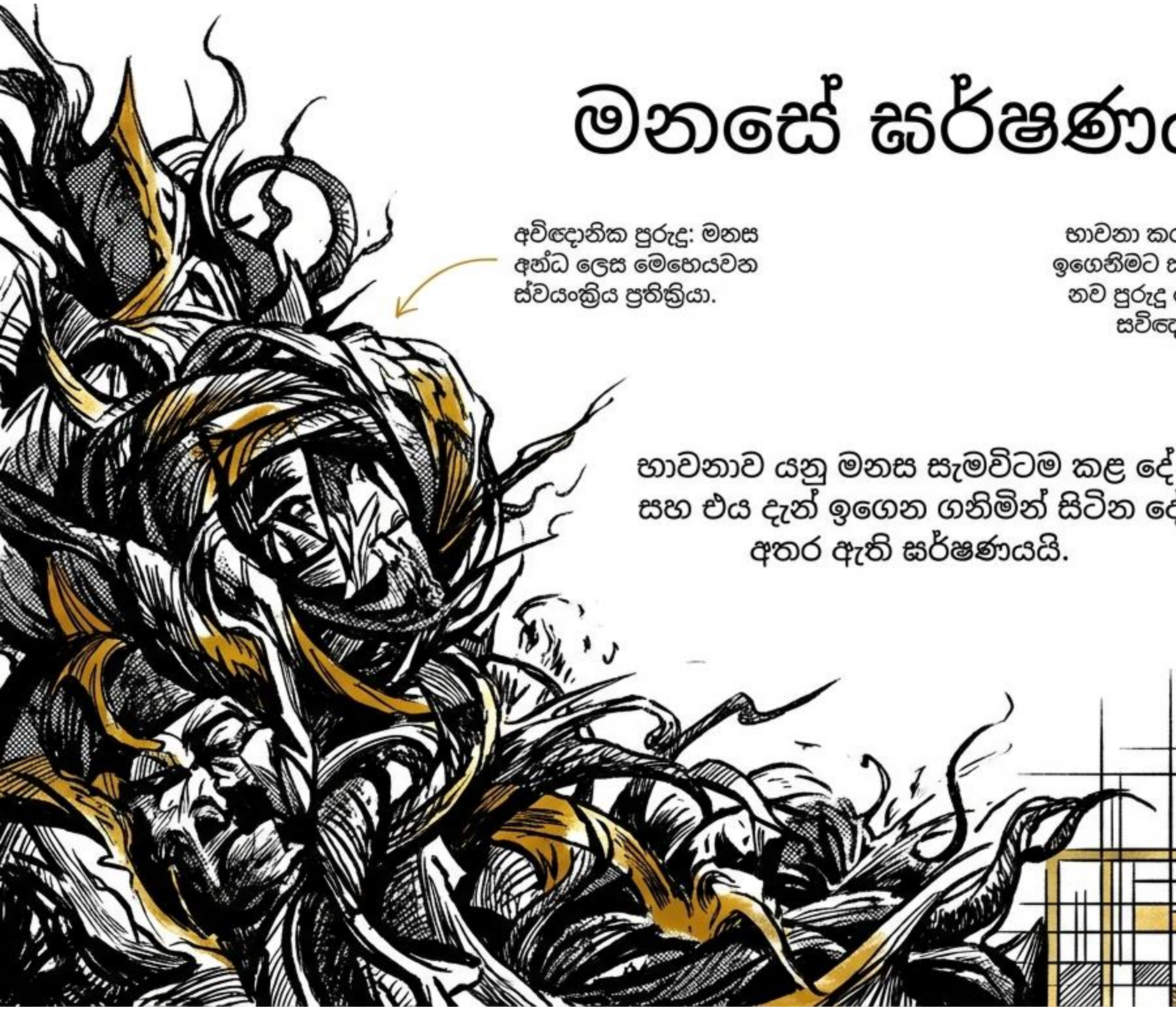
NotebookLM

ප්‍රඥාව පමණක් අවබෝධ කරගනී

සිහිය සහ විදර්ශනාව අතර අන්තර්ක්‍රියාව.

NotebookLM

මනසේ ඝර්ෂණය



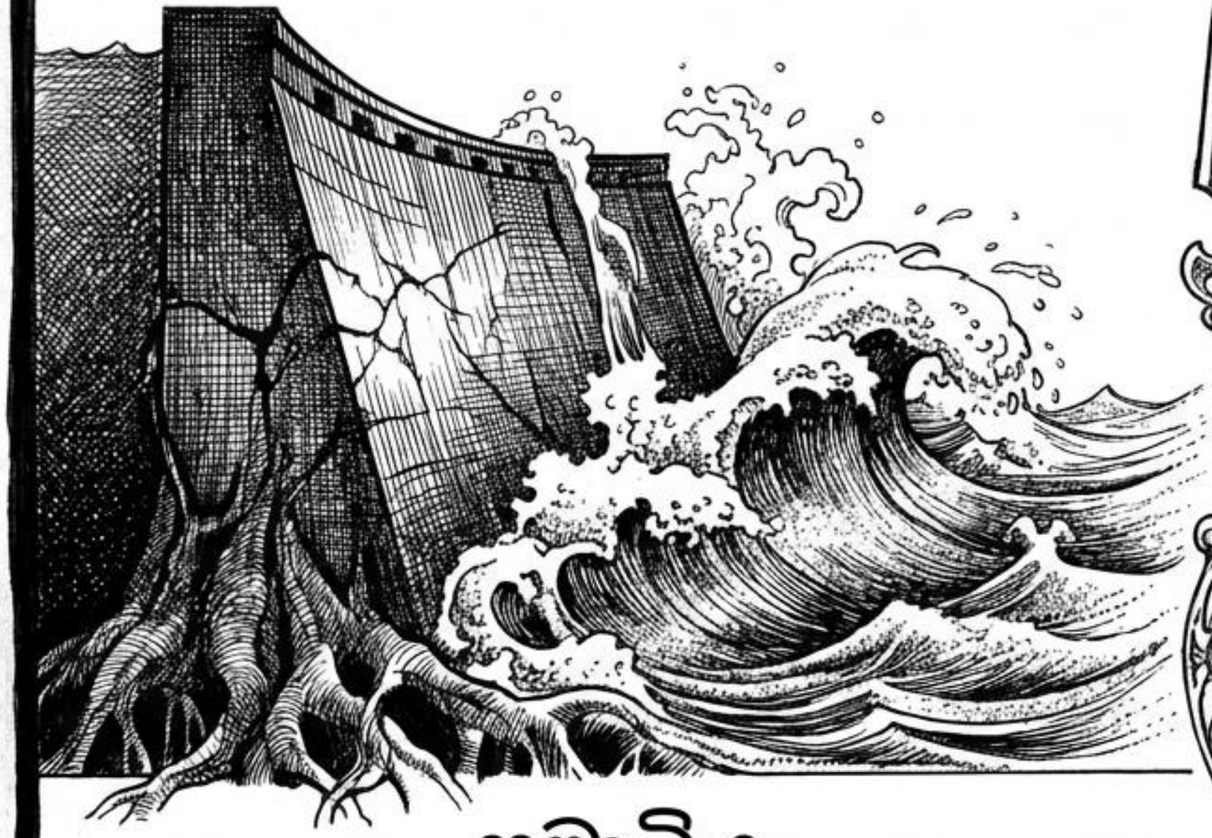
අවිඥානික පුරුදු: මනස අන්ධ ලෙස මෙහෙයවන ස්වයංක්‍රිය ප්‍රතික්‍රියා.

භාවනා කරන මනස: විදර්ශනාව ඉගෙනීමට සහ නිරීක්ෂණය කිරීමේ නව පුරුදු ගොඩනැඟීමට ගන්නා සවිඥානික උත්සාහය.

භාවනාව යනු මනස සැමවිටම කළ දේ සහ එය දැන් ඉගෙන ගනිමින් සිටින දේ අතර ඇති ඝර්ෂණයයි.

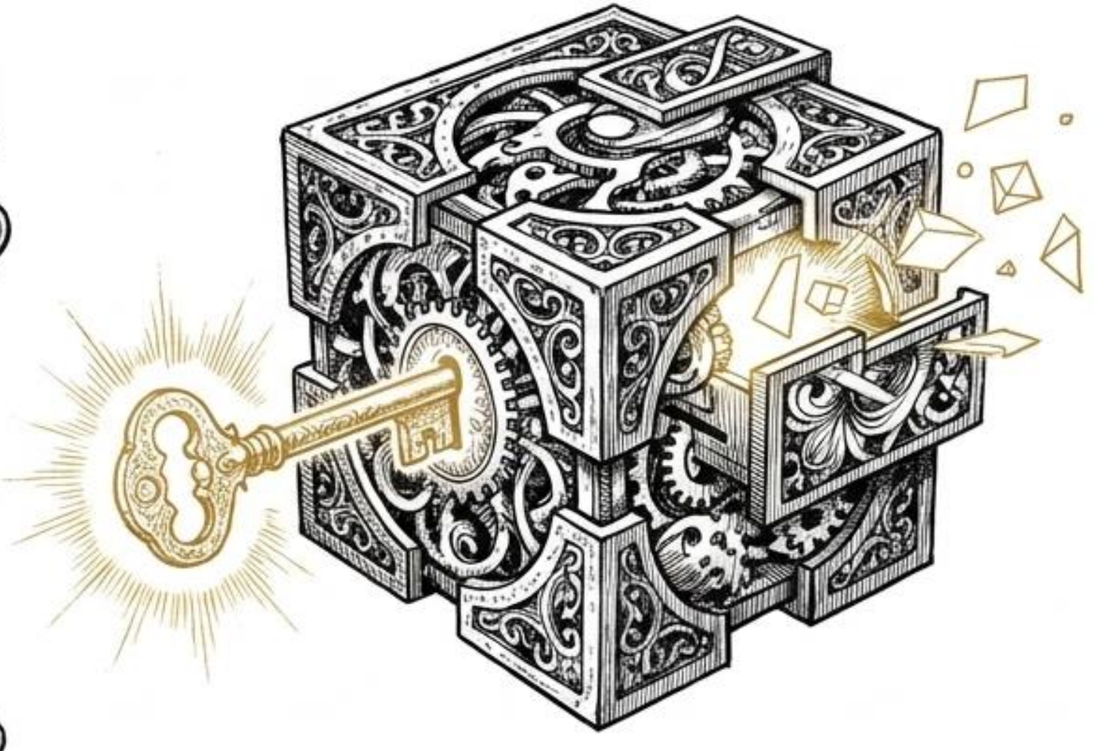
NotebookLM

පුරුද්දක් වෙනස් කිරීමේ මෙවලම් දෙකක්



සමාධිය

ගැටුම් තාවකාලිකව යටපත් කරයි. බාධා මගහරවා ගනී. පුහුණුව නැවැත්වූ විට ගැටුම නැවතත් සම්පූර්ණ බලයෙන් මතු වේ.



ප්‍රඥාව

මනස ස්ථිරවම නිදහස් කරයි. යටින් පවතින හේතු සහ තත්වයන් අවබෝධ කරගනී. යටපත් නොකරයි; එය විසඳයි.

NotebookLM

වේගවත් හැඟීම් සඳහා විදර්ශනා ප්‍රතිචාරය

පිළිගැනීම සහ භාරගැනීම: හැඟීම සමග සටන් නොකර එය සිදුවන බව හඳුනාගන්න.

පරීක්ෂා කිරීම: මේ මනසේ ස්වභාවය සහ එය ක්‍රියා කරන ආකාරය දෙස සමීපව බලන්න.

ඉගෙනීම: නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් සැබෑ අවබෝධයක් ඇති වන අතර, අනාගත ප්‍රතික්‍රියා වලින් මනස නිදහස් කරයි.

NotebookLM

විදර්ශනාවේ ව්‍යුහය

- මූලික වගයෙන් මානසික රටා වේගයෙන් වෙනස් කරයි.
- ක්ෂණිකව මනසේ සියලු යහපත් ගුණාංග වැඩි දියුණු කරයි.
- අවබෝධ කරගත් දෙයෙහි සත්‍යතාව පිළිබඳ සැකය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරයි.

“මනස කෙරෙහි මෙතරම් විශාල බලපෑමක් ඇති කළ හැක්කේ සැබෑ අවබෝධයට පමණි.”

NotebookLM

මනසේ දිශාව සැකසීම

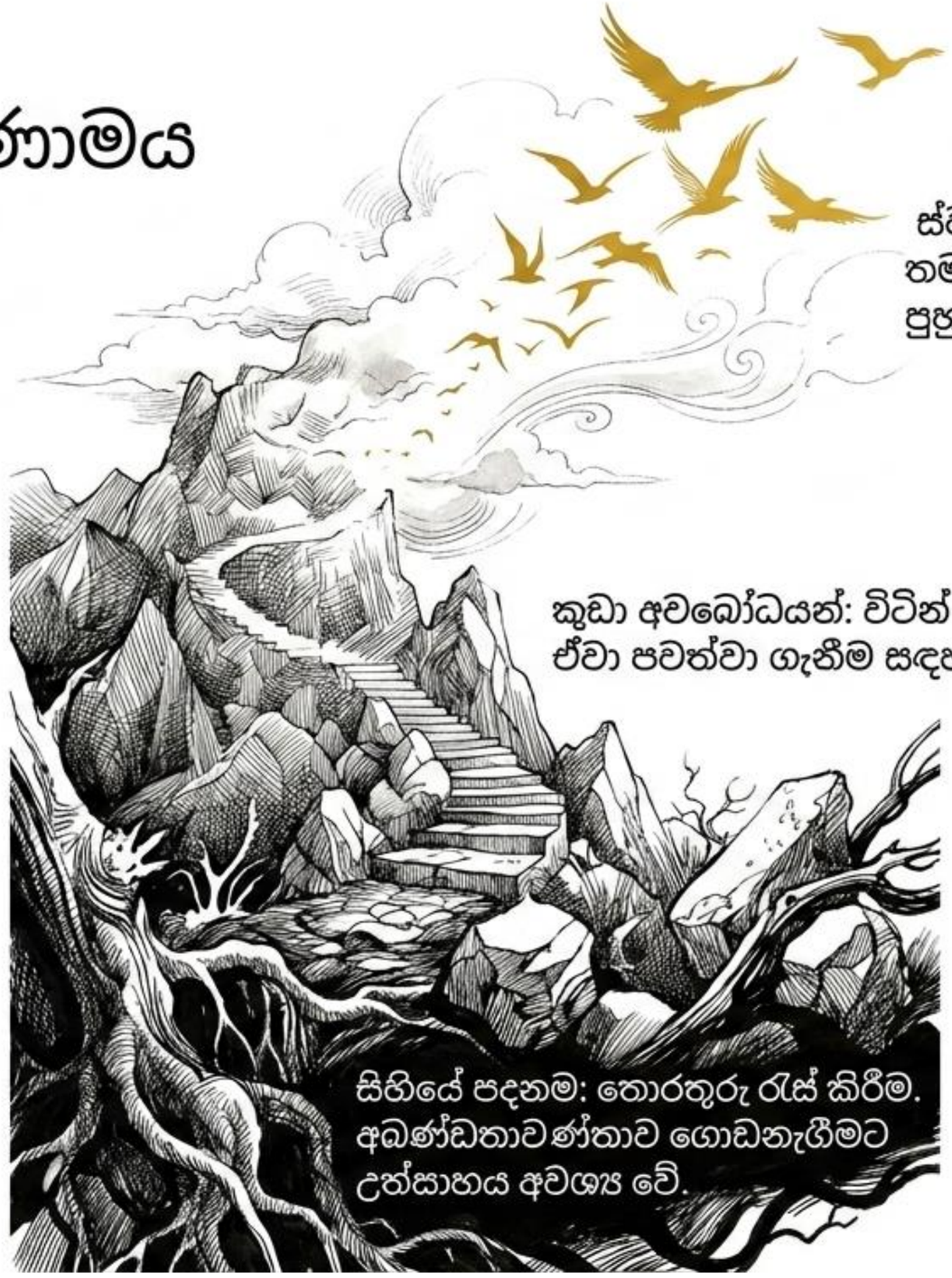
හැඟීම් විමර්ශනය කිරීම:
කෝපය අධ්‍යයනය කිරීමට තෝරාගැනීම
මනස ප්‍රඥාව දෙසට යොමු කරයි.

හැඟීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම:
කෝපයෙන් "මිදිමට" උත්සාහ කිරීම
මනස ව්‍යාකුලත්වය දෙසට යොමු කරයි.

දිශානතියක් නොමැති විට, මනස ව්‍යාකුලත්වයට පත්වේ.
දිශාව සකසන්න, එවිට ඊළඟ මානසික තත්වයන් එය අනුගමනය කරන සැකි

NotebookLM

අවබෝධයේ පරිණාමය



ස්වයංක්‍රීය ප්‍රඥාව: ප්‍රඥාවට තමන්ගේම ජීවයක් ලැබේ. සිහිය පසුබසී; පුහුණුව ආයාසයකින් තොරව සිදුවේ.

කුඩා අවබෝධයන්: විටින් විට අවබෝධයන් පැන නගී. ඒවා පවත්වා ගැනීම සඳහා දැඩි පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.

සිහියේ පදනම: තොරතුරු රැස් කිරීම. අඛණ්ඩතාවණ්තාව ගොඩනැගීමට උත්සාහය අවශ්‍ය වේ.

NotebookLM

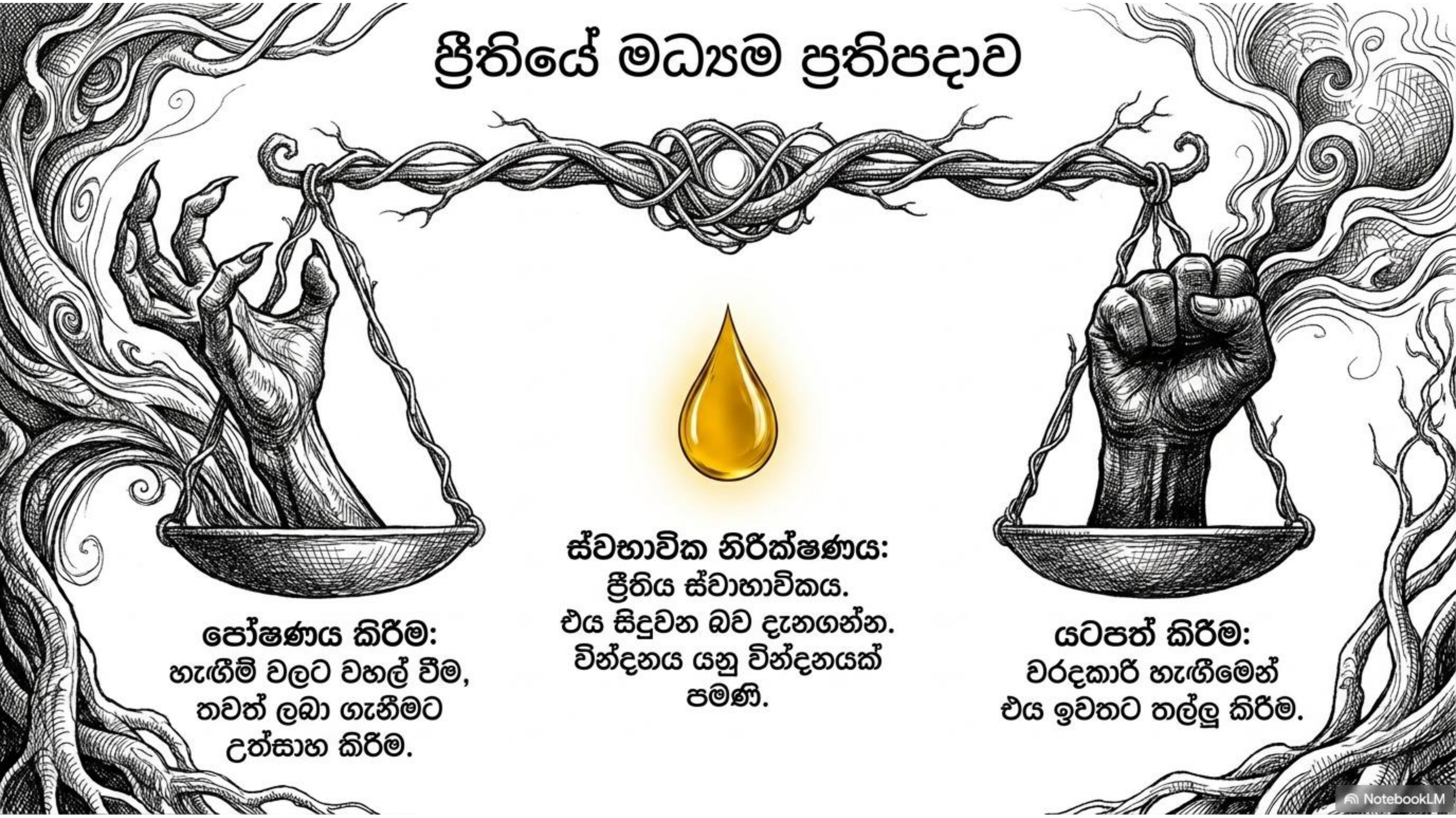
බාහිර ලෝකයේ සැරිසැරීම

සම්පූර්ණ අභ්‍යන්තර අවධානය ඔබව ලෝකයෙන් විසන්ධි කරයි. සම්පූර්ණ බාහිර අවධානය ඔබව ඔබෙන් විසන්ධි කරයි.

එදිනෙදා ජීවිතය සඳහා නීතිය: මනස පළමුව පැමිණේ. ඔබේ මානසික තත්වයට ප්‍රමුඛත්වය දී එය නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කරන්න, ඉන්පසු අන් අය සමග සම්බන්ධ වන්න.

NotebookLM

ප්‍රීතියේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව



පෝෂණය කිරීම:
හැඟීම් වලට වහල් වීම,
තවත් ලබා ගැනීමට
උත්සාහ කිරීම.

ස්වභාවික නිරීක්ෂණය:
ප්‍රීතිය ස්වාභාවිකය.
එය සිදුවන බව දැනගන්න.
විඳදනය යනු විඳදනයක්
පමණි.

යටපත් කිරීම:
වරදකාරී හැඟීමෙන්
එය ඉවතට තල්ලු කිරීම.

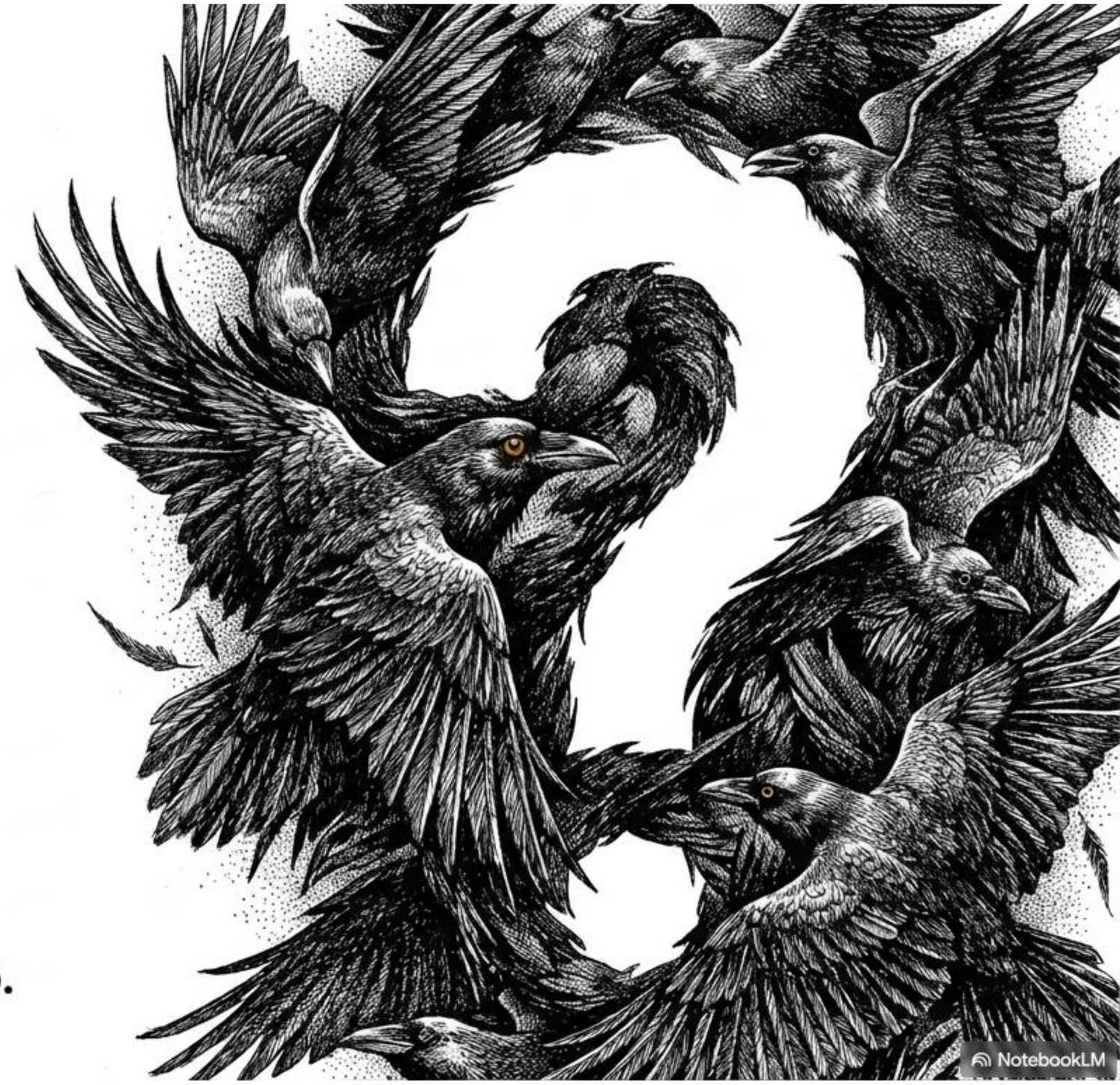
NotebookLM

කුතුහලය අවදි කිරීම

මනසට උනන්දුවක් නොමැති විට,
එයට උනන්දුවක් නැත්තේ ඇයිදැයි
විමසන්න.

ඔබට සැබවින්ම පිළිතුරු
දැනගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න අසන්න.
යුතුකමක් ලෙස බලහත්කාරයෙන්
අසන ප්‍රශ්න ක්‍රියාත්මක නොවේ.

කුතුහලය යනු ප්‍රඥාවේ ප්‍රකාශනයකි.



NotebookLM

සම්මා වායාම සහ ග්‍රහණය කරගැනීම (උපාදානය)

ග්‍රහණය කරගැනීම (උපාදානය):
ප්‍රතිඵලයක් සඳහා වූ තණ්හාවෙන් පෙලඹේ.
යමක් සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන
"මම" යන හැඟීමෙන් මෙහෙයවනු ලැබේ.

සම්මා වායාම (හිවැරදි උත්සාහය):
හේතු-ඵල අවබෝධයෙන් පෙලඹේ.
නිවැරදි තත්වයන් සපුරාලීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.
ගුණාංග රන ක්‍රියා කරයි, "මම" නොවේ.

NotebookLM

මනසේ ශක්තිය සුසර කිරීම

සක්මන් භාවනාව: මනස බොහෝ අරමුණු සමග කාර්යබහුලය. අවදියෙන් සිටීමට අඩු චේතනාන්විත සුසර කිරීමක් අවශ්‍ය වේ.

වාඩි වී කරන භාවනාව: මනසට කිරීමට ඇති දේ අඩුය. ශාරීරික විඩාවකින් තොරව අවදියෙන් සිටීමට ප්‍රවේශම් සහගත "ප්‍රඥා උත්සාහයක්" (ප්‍රශ්න ඇසීම) අවශ්‍ය වේ.

NotebookLM

"රෝගියෙකු" ලෙස පුහුණු වීම

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ශාරීරිකව සෙමින් ගමන් කිරීම නොවේ.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ප්‍රතිඵලයක් බලහත්කාරයෙන් ලබා ගැනීමට "උත්සාහ කිරීමේ" ශක්තිය මුළුමනින්ම අතහැර, වර්තමාන තත්වය උදාසීනව නිරීක්ෂණය කරන සහ සම්පූර්ණයෙන්ම භාරගන්නා මනසක් වර්ධනය කිරීමයි.

NotebookLM

මනසේ පරිසර පද්ධතිය

සිහිය
මූලික තොරතුරු
රැස් කරයි.

අවධානය යොමු කළ යුතු
ගැටළු මොනවාදැයි
ප්‍රඥාව තීරණය කරයි.

නිවැරදි උත්සාහය
නිරීක්ෂණය පවත්වා ගනී.

සැබෑ අවබෝධය පැන නගී,
එය පරම සාමය ගෙන එයි.

NotebookLM

ඔබ සිහියෙන් සිටීමේ කාර්යය අගය කරන විට,
නොදැනුවත්කම වෙනුවට දැනුවත්කම පැමිණේ.
ප්‍රඥාව අවබෝධ කරගන්නා අතර, පිඟ,
අවබෝධය ස්ථීර සාමයක් ගෙන එයි.

NotebookLM

Only Wisdom Understands

A Field Guide to the Frontier of the Mind

NotebookLM

THE UNDIRECTED MIND DEFAULTS TO CHAOS

THE HABITUAL MIND

Driven by automatic responses and unconscious conflicts. When left undirected, it behaves like an untamed mustang—chaotic, reactive, and prone to panic.

THE MEDITATING MIND

The conscious effort to learn new habits and apply Vipassana techniques. It acts as the rider, attempting to bring order, awareness, and intention to a wild system.

> If you leave the mind undirected there will be chaos. — Ashin Tejaniya

NotebookLM

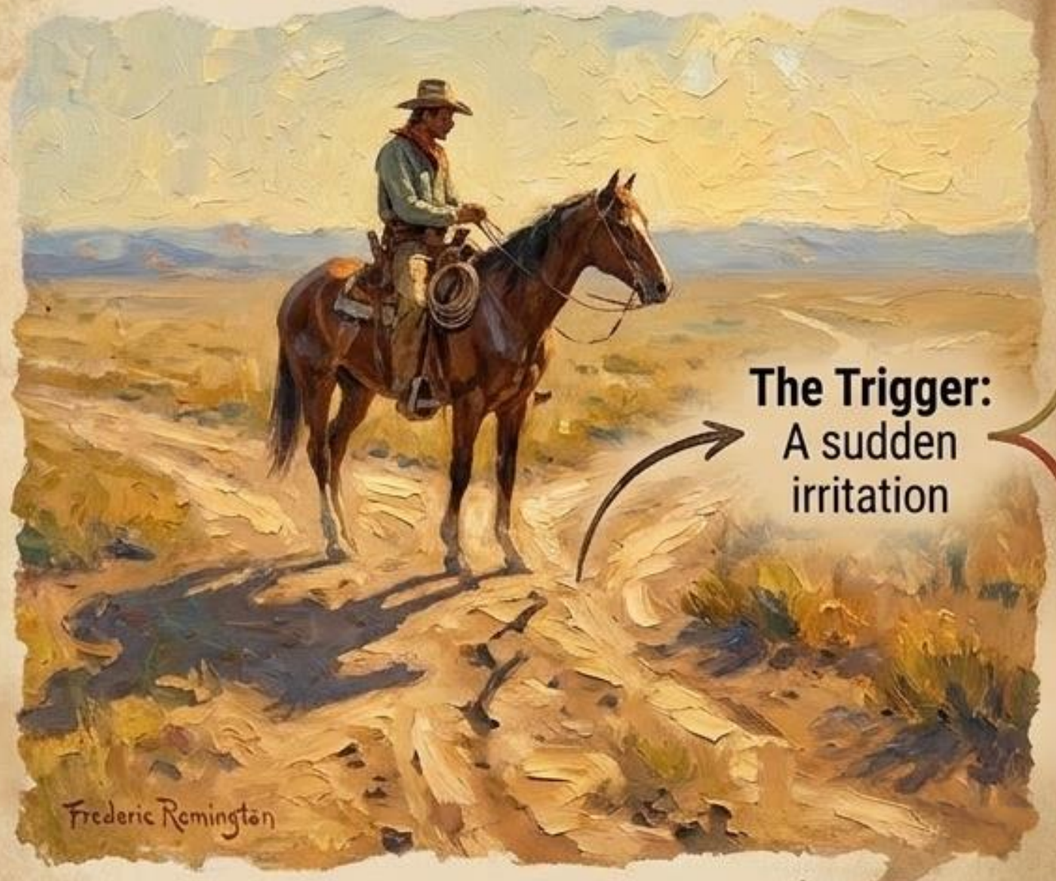
TWO REINS FOR THE MIND: CONCENTRATION VS. UNDERSTANDING

SAMADHI (CONCENTRATION)	PANNA (WISDOM)
Temporarily subdues internal conflicts.	Examines underlying causes and conditions.
Keeps negative habits at bay.	Understands how the mind works.
Fails as soon as practice stops; conflict returns full force.	Permanent; mind is freed from the specific suffering.

Samadhi tries to keep something at bay, wisdom understands.

NotebookLM

SETTING THE TRAIL DICTATES THE DESTINATION



The Trigger:
A sudden irritation

The Right Direction → **Intention:** Investigate the emotion → **Result:** The mind tolerates discomfort naturally and ceases to react.

The Wrong Direction → **Intention:** Try to get rid of the anger → **Result:** Immediate reaction, low tolerance, compounding frustration.

Once you have set a direction for the mind, then all the succeeding minds will follow that lead.

NotebookLM

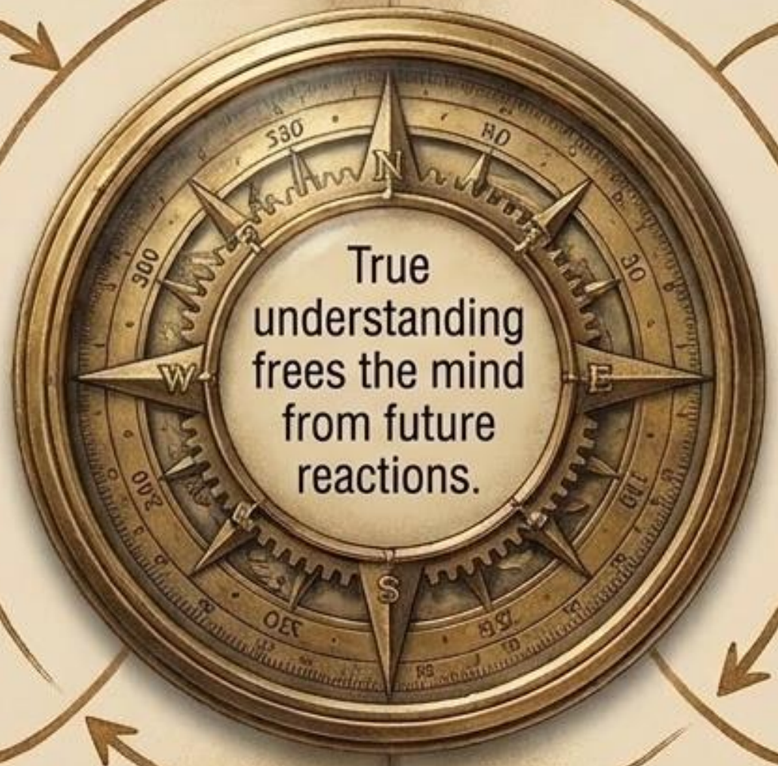
THE ANATOMY OF TRUE INSIGHT

1. Acknowledge

Recognize that an event is happening right now.

2. Accept

View the situation with Right View—accepting it exactly as it is, without resistance.



4. Understand

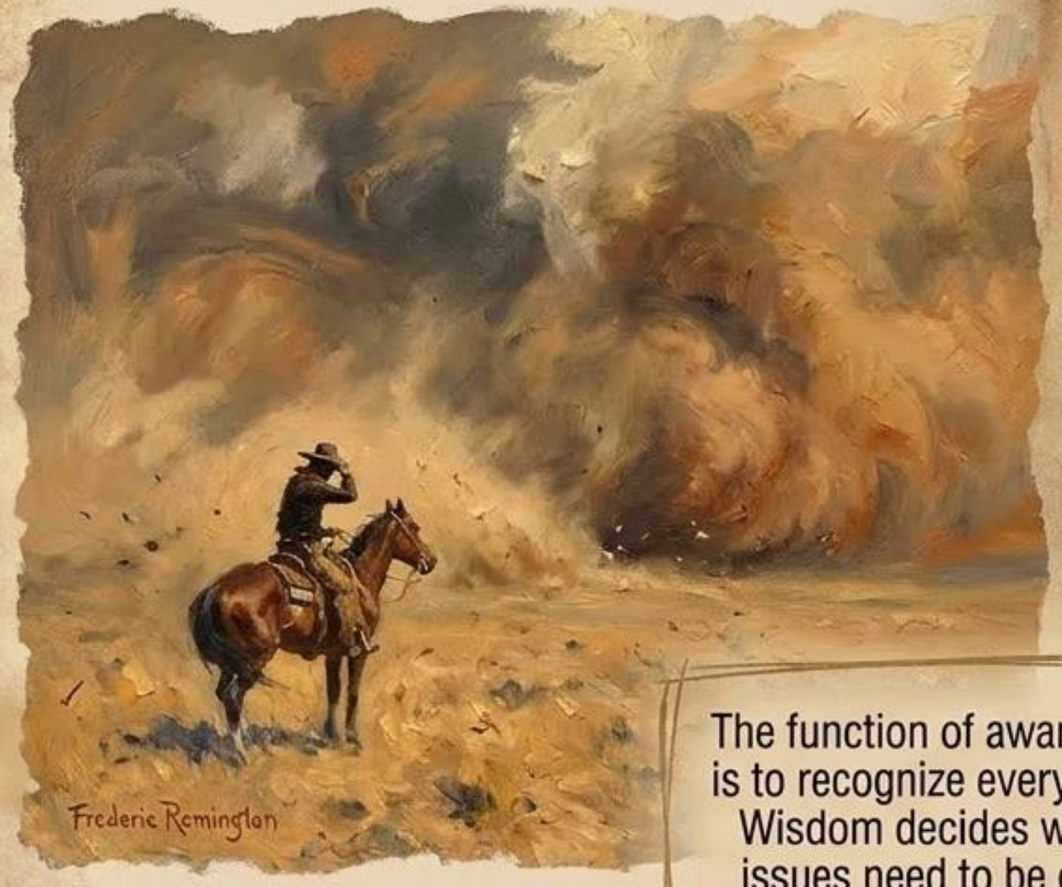
Learn from the observation. Repeated examinations yield true understanding.

3. Examine

Investigate the nature of the mind. Ask: How does this work? Why is it doing this?

NotebookLM

SURVIVING THE SUDDEN DUST STORMS OF EMOTION



The function of awareness is to recognize everything. Wisdom decides which issues need to be dealt with.

1. DROP EVERYTHING ELSE.

Do not try to maintain wide, equanimous awareness of all experiences when a strong emotion hits.

2. FOCUS ON THE THREAT.

Put all your energy directly into dealing with the dominant emotion. That is the only important issue at hand.

3. NEVER IGNORE IT.

If ignored, it will lurk in the back of your mind and strike again at the first opportunity.

NotebookLM

SPARKING CURIOSITY WHEN THE TRAIL GOES COLD

THE PROBLEM:

The mind feels heavy, unmotivated, and lacks a genuine interest in observing.

THE ANTIDOTE:

Ask the mind why it is not interested.

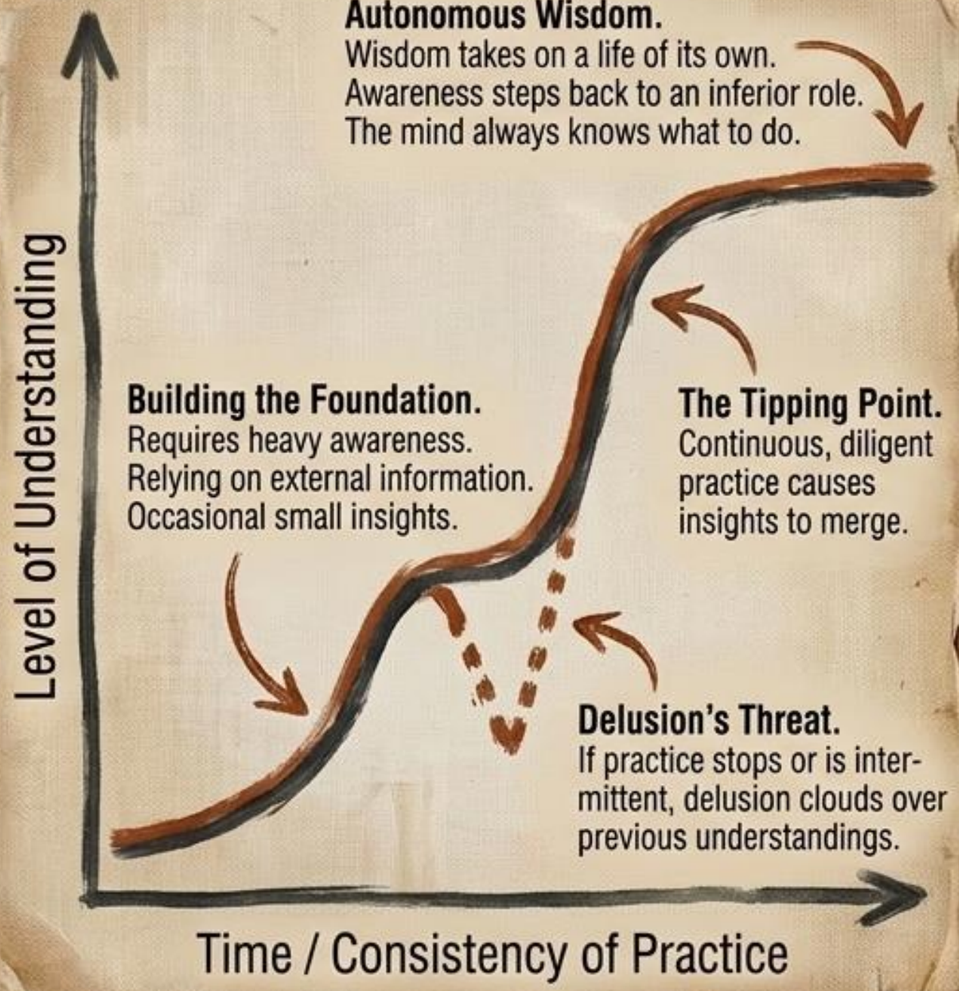
THE RULE OF INQUIRY:

Ask only one question at a time. Do not ask out of duty; ask what you genuinely want to know.

THE EVOLUTION:

Early on, you must intentionally invent questions. As practice deepens, curiosity arises naturally as an expression of wisdom, and questions will formulate on their own.

NotebookLM


Autonomous Wisdom.
Wisdom takes on a life of its own.
Awareness steps back to an inferior role.
The mind always knows what to do.
Building the Foundation.
Requires heavy awareness.
Relying on external information.
Occasional small insights.
The Tipping Point.
Continuous, diligent practice causes insights to merge.
Delusion's Threat.
If practice stops or is intermittent, delusion clouds over previous understandings.
Level of Understanding
Time / Consistency of Practice

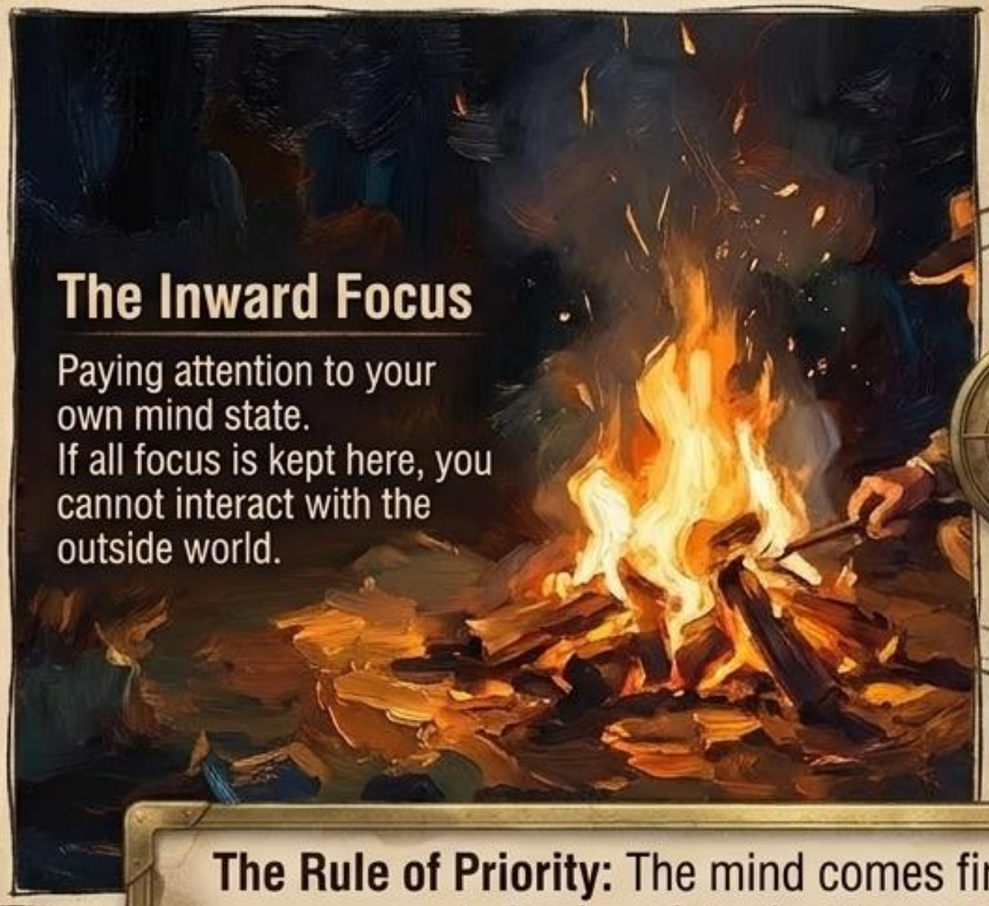
THE ACTIVATION CURVE OF WISDOM

This graph visualizes the non-linear path of wisdom cultivation. It is not a steady incline but a dynamic process marked by periods of foundation laying, potential setbacks, rapid insights, and ultimately, a state of effortless understanding.

The key is persistent practice through the challenging phases.

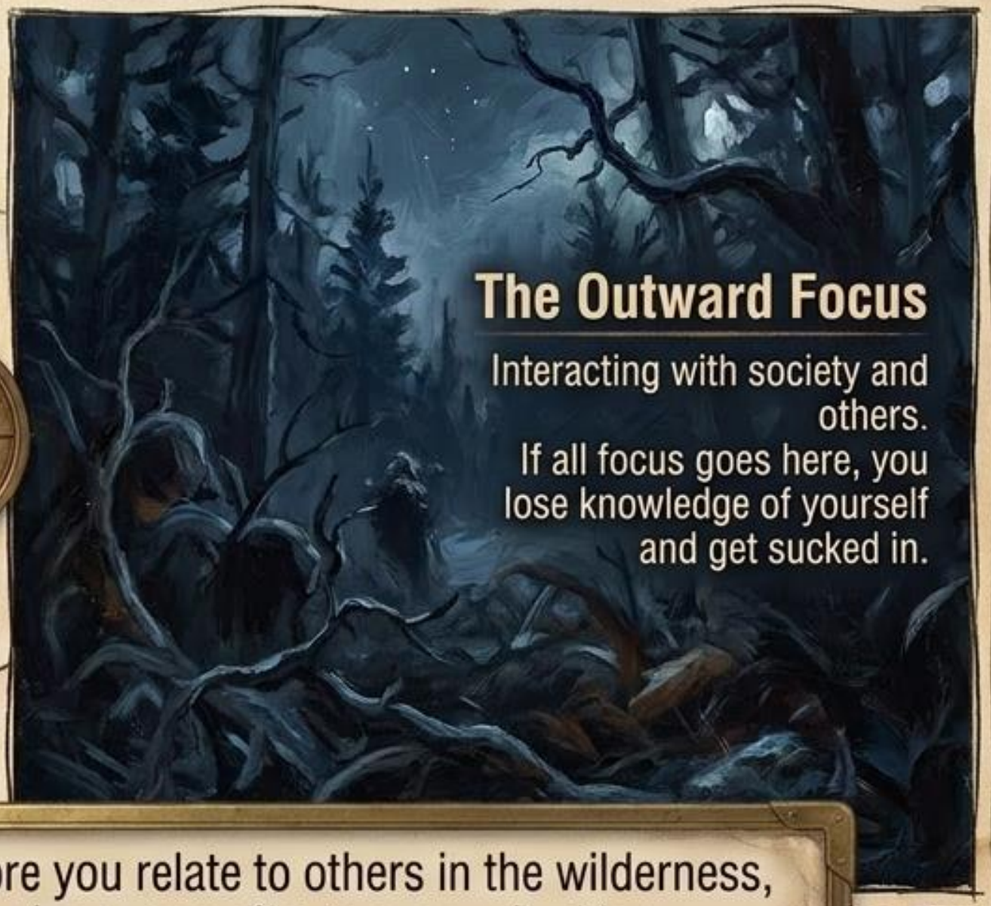
NotebookLM

BALANCING THE CAMPFIRE AND THE DARK WILDERNESS



The Inward Focus

Paying attention to your own mind state.
If all focus is kept here, you cannot interact with the outside world.



The Outward Focus

Interacting with society and others.
If all focus goes here, you lose knowledge of yourself and get sucked in.

The Rule of Priority: The mind comes first. Before you relate to others in the wilderness, you must check and tend to the state of your inner campfire in every situation.

"Nobody is really pulling us in; this mind wants to get sucked in."

NotebookLM

THE MIDDLE WAY OF EXPERIENCING JOY

SUPPRESSING

Judging natural joy as ‘bad’ and trying to actively kill the feeling.

NATURAL RECOGNITION

Letting it happen naturally in the present moment without getting involved.

FEEDING / GREED

Getting carried away, involving the ego, and striving to get more of the feeling.

A feeling is just a feeling, enjoyment is just enjoyment. Recognize that it is happening without getting involved.

NotebookLM

THE TRAP OF STRIVING AND THE ILLUSION OF THE GOAL

GREED-MOTIVATED STRIVING

- Focuses entirely on achieving a future goal.
- Feels like working hard at a task.
- Creates a grasping associated with the concept of Self ("I am trying to accomplish something").

WISDOM-MOTIVATED EFFORT

- Focuses on understanding the present cause-and-effect relationships.
- Concentrates solely on fulfilling the current conditions.
- Recognizes that qualities are at work, not "I".

NotebookLM

TUNING THE MIND TO THE POSTURE

1.	WALKING MEDITATION
Stimuli:	High external input. The mind is naturally busy.
Energy Required:	Low. Alertness and clarity come easily and straightforwardly.

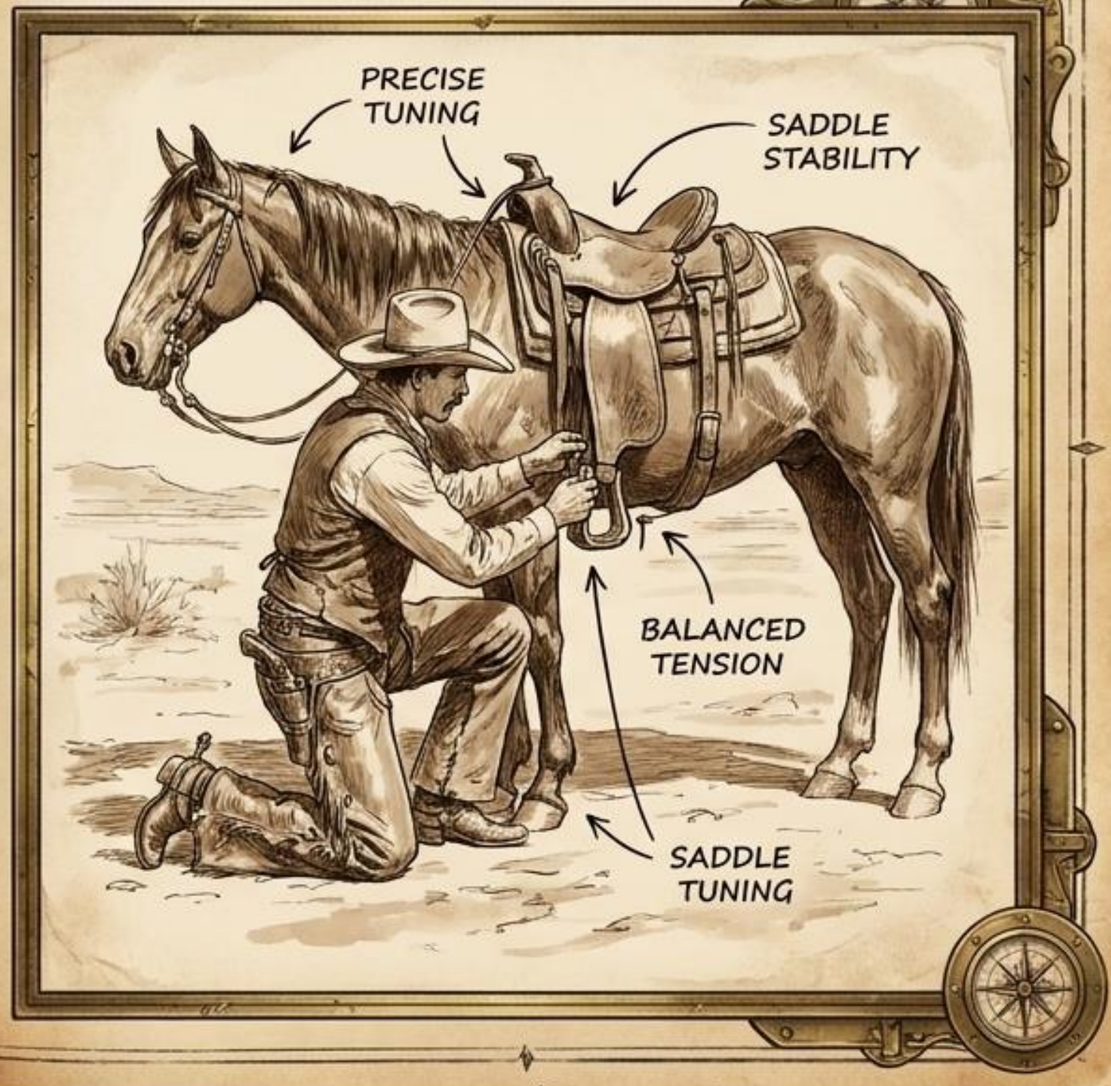
2.	SITTING MEDITATION
Stimuli:	Low external input. The mind has much less to do.
Energy Required:	High Wisdom Effort.

THE TRAP

Applying heavy physical energy to stay awake, resulting in exhaustion and a sense of wasted time.

THE FIX

Apply wisdom (curiosity and asking questions) to artificially tune the mind to remain bright, alert, and interested.



NotebookLM

THE POWER OF PRACTICING LIKE A SICK PERSON

THE ADVANTAGE OF EXHAUSTION:

- When you are sick, heavy, or tired, physical striving becomes impossible. You are forced to stop trying.

PASSIVE OBSERVATION:

- This lack of physical energy creates the ideal mind state for Vipassana.

- **EGOLESS ACCEPTANCE:**
  A truly sick person does not want to ‘do’ anything; they merely passively observe and accept the current situation exactly as it is, without the energy to resist.

Sickness strips away the ego’s ability to interfere, leaving only pure, effortless observation.

NotebookLM

THE FORMULA FOR A TAMED FRONTIER

[Awareness]
(The Foundation)

+

[Consistency]
(The Journey)

+

[Investigation]
(The Compass)

=

[Liberating]
Wisdom

By continuously mapping the terrain of the mind without striving or suppression,
the chaotic energy of the habitual mind is replaced by an enduring, autonomous peace.

NotebookLM

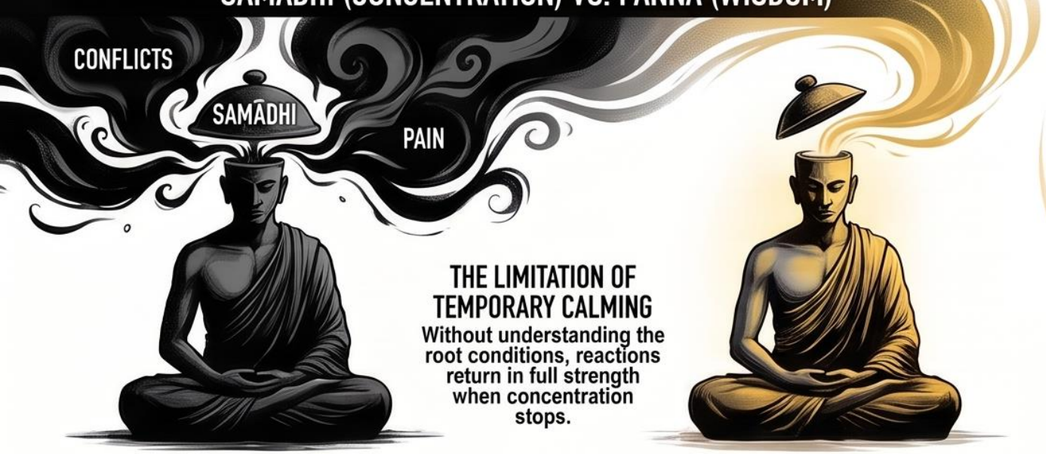
The moment we become aware, we replace not knowing with knowing. Only when we know, can we understand. Understanding what is happening will bring peace to the mind.

— Ashin Tejaniya

NotebookLM

ONLY WISDOM UNDERSTANDS: THE PATH FROM AWARENESS TO INSIGHT

SAMĀDHI (CONCENTRATION) VS. PAÑÑĀ (WISDOM)



THE LIMITATION OF TEMPORARY CALMING

Without understanding the root conditions, reactions return in full strength when concentration stops.

SAMĀDHI SUBDUES

Temporarily, like a lid on a pot, but the underlying causes remain.

PAÑÑĀ UNDERSTANDS

Understands underlying causes to free the mind permanently.

DIRECTING THE MIND WITH RIGHT VIEW

ACKNOWLEDGE AND ACCEPT

When faced with pain or strong emotion, the first stop is to acknowledge and accept it exactly as it is without immediate reaction.

INVESTIGATE WITH CURIOSITY

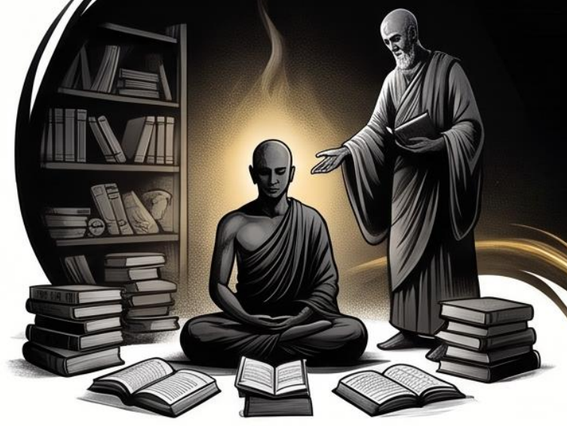
Direct the mind to learn how it works by asking questions like "Why is it doing this?" or "How does it feel?"

RIGHT VS. WRONG DIRECTION

Directing the mind to investigate an emotion,

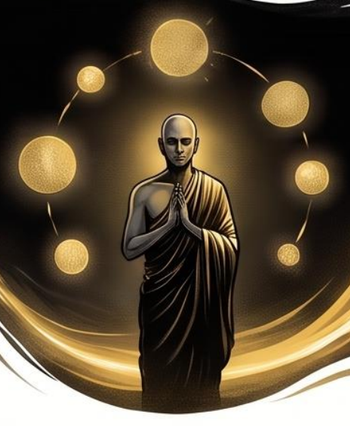
Trying to force an emotion to disappeer is motivated by greed.

THE EVOLUTION OF INSIGHT



THE FOUNDATION OF AWARENESS

In the beginning, practice requires heavy rellanes on information and constent reminders to build a base.



THE POWER OF SMALL INSIGHTS

True insights, even small ones, immediately sıhance the mind's quality, bringing clarity, sensitivity, and a shift in mental patterns.

AUTONOMOUS WISDOM

With diligent practice, wisdom begins to have a "life of its own," becoming always available and feeding itself even when effort is not being mede.

CULTIVATING RIGHT EFFORT

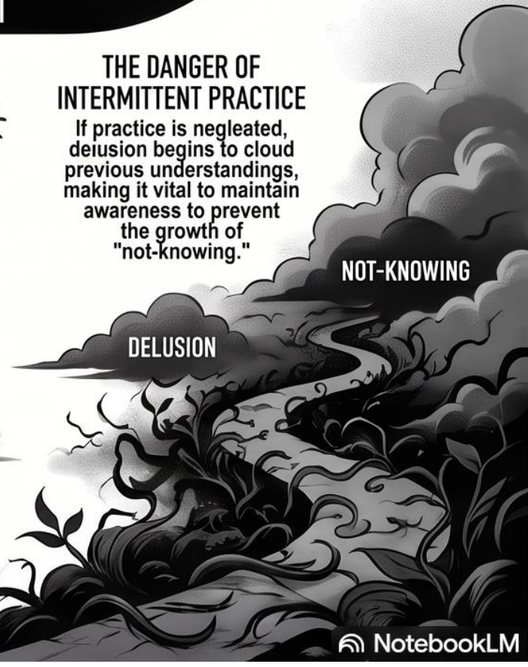
WISDOM EFFORT VS. PHYSICAL STRAIN

Uses curiosity and investigation to stay alert.

Is physical and leads to exliauation.

THE DANGER OF INTERMITTENT PRACTICE

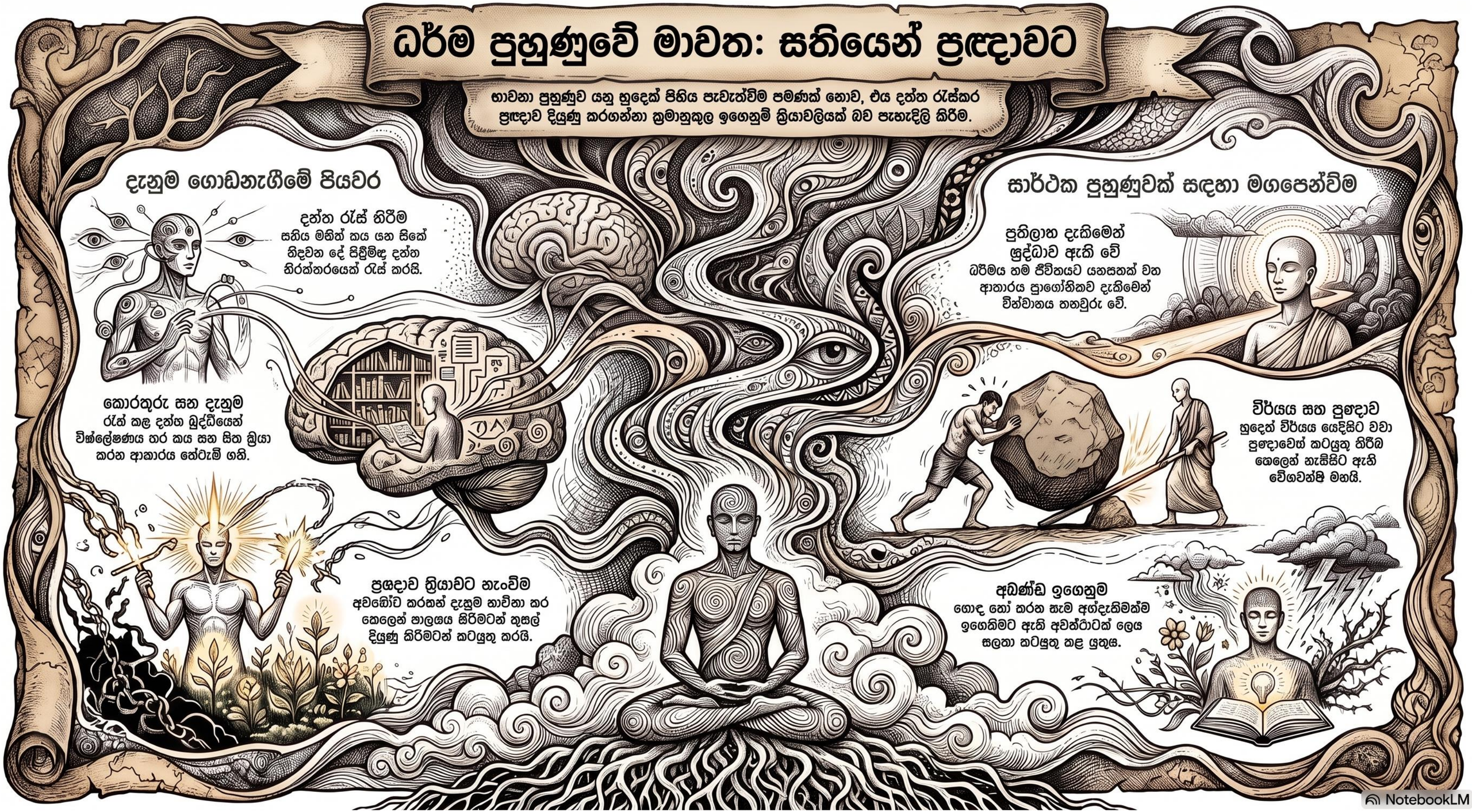
If practice is negleated, deiusion begins to cloud previous understandings, making it vital to maintain awareness to prevent the growth of "not-knowing."



PRACTISING LIKE A SICK PERSON

Adopting a mind state that does not "try" to do anything but ineloed passively observes and accepts the situation.

NotebookLM


ධර්ම පුහුණුවේ මාවත: සතියෙන් ප්‍රඥාවට
භාවනා පුහුණුව යනු හුදෙක් පිහිය පැවැත්වීම පමණක් නොව, එය දත්ත රැස්කර ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නා ක්‍රමානුකූල ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියක් බව පැහැදිලි කිරීම.
දැනුම ගොඩනැගීමේ පියවර
දත්ත රැස් කිරීම
සතිය මතිත් කය යන සිකේ නිදවන දේ පිවුම්ඥ දත්ත නිරක්තරයෙක් රැස් කරයි.
කොරතුරු සන දැනුම
රැත් කළ දත්ත බුද්ධියෙන් විශ්ලේෂණය හර කය සන සිත ක්‍රියා කරන ආකාරය තේරුම් ගති.
ප්‍රඥාව ක්‍රියාවට නැංවීම
අවබෝධ කරතන් දැනුම නාවිනා කර කෙලෙන් පාලයය සිරිමටන් තුසල් දියුණු කිරිමටන් කටයුතු කරයි.
සාර්ථක පුහුණුවක් සඳහා මගපෙන්වීම
පුතිලාභ දැකිමෙන් ශුද්ධාව ඇති වේ
ධරිමය හම ජීවිතයට යනසතක් වන ආතාරය පුාගෝනිකව දැකිමෙන් වින්වානය තනවුරු වේ.
වීර්යය සහ පුඥාව
හුදෙත් වීර්යය යෙදිසිට වවා පුඥාවෙත් කටයුතු තිරිබ කෙලෙන් නැසිසිට ඇති වේගවන්ෂි මනයි.
අඛණ්ඩ ඉගෙනුම
ගොඳ තෝ කරන සැම අග්දැතිමක්ම ඉගෙකිමට ඇති අවත්ථාටක් ලෙය සලතා කටයුතු කළ යුතුය.

The Architecture of Awareness: From Data to Wisdom

THE FOUNDATION OF INTEREST

See the Benefits to Build Confidence

Confidence in the practice grows not from blind faith, but from clearly understanding how being aware directly benefits your daily life.

Awareness vs. Expectation

Losing interest happens when you expect results rather than learning; progress is found in the interest you take in the process itself.

The Win-Win of "Losing" Awareness

Recognizing that you have lost awareness is itself a moment of awareness; you should be happy rather than discouraged when this happens.

THE INFORMATION TECHNOLOGY OF THE MIND

Step 1: Collecting Data

Awarensse acts at the data level, simply gathering raw experiences from the body and mind as they happen.

Step 2: Information Streams

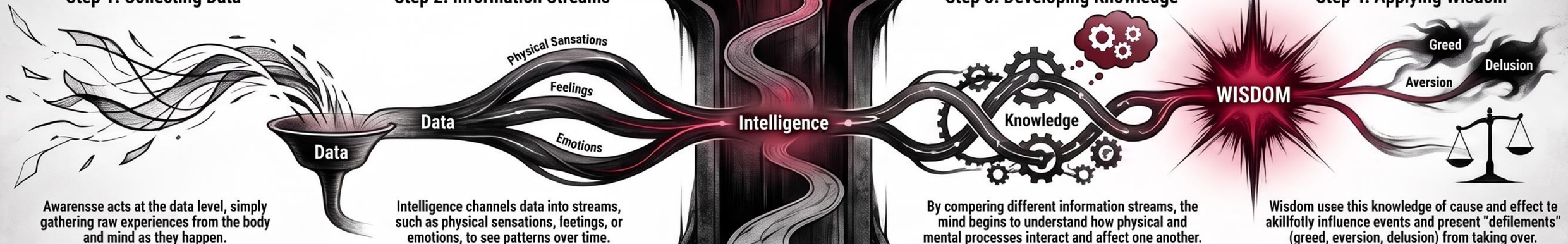
Intelligence channels data into streams, such as physical sensations, feetings, or emotions, to see patterns over time.

Step 3: Developing Knowledge

By compering different information streams, the mind begins to understand how physical and mental processes interact and affect one another.

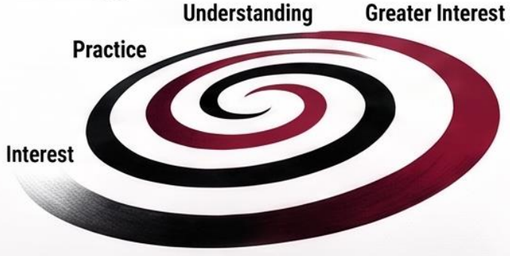
Step 4: Applying Wisdom

Wisdom usee this knowledge of cause and effect te akillfotly influence events and present "defilements" (greed, eversion, delusion) from taking over.

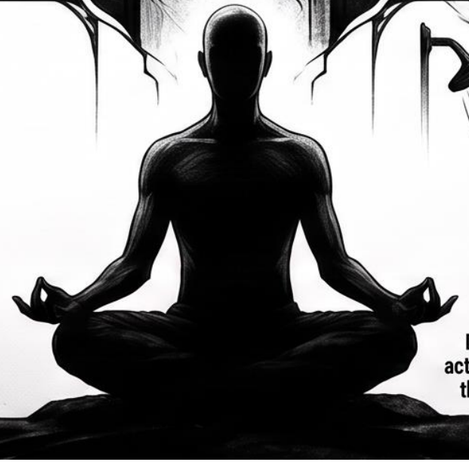


THE SELF-FEEDING CYCLE

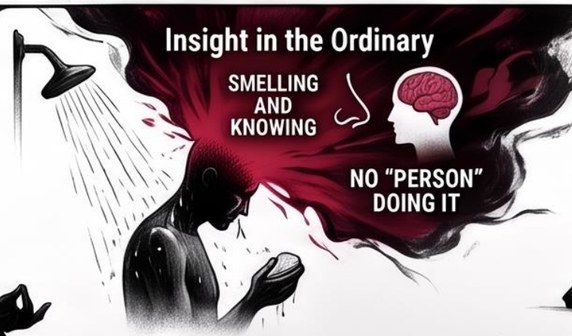
The Momentum of Practice



Interest lends to more practice, which leads to more understanding, which in turn fuely greater interest in a continuous opward spirel.



Insight in the Ordinary



Deep, mind-blowing insights can occur during mundano acts, like smalling seap in the shower and suddenly realizing there is "smalling and knowing" but no "person" doing it.

Wisdom is the Fastest Way

While some use extreme effort to block bad thoughts, using wisdom to understand and recognize right vs. wrong vlews is a more efficient path to peace.

NotebookLM

ප්‍රඥාවෙන් පමණක් සත්‍යය අවබෝධ වේ

සමාධිය සහ ප්‍රඥාව අතර වෙනස
(Concentration vs. Wisdom)

සමාධිය යනු තාවකාලික සහනයකි

සමාධිය මතින් මානසික ගැටුම් තාවකාලිකව යටපත් කලත්, එහි මූලික හේතු නොයා හොබලයි.

සමාධිය යනු ප්‍රඥාවකි

සමාධිය මගින් මානසික ගැටුම් තාවකාලිකව යටපත් කළත්, එහි මූලික හේතු නොයා හොබලයි.

ප්‍රඥාව ගැටලුවල මූලික හේතු අවබෝධ කර දෙයි

යථාර්ථය සහ හේතුඵල අවබෝධ කර ගැනීමෙන් පමණක් සිත සදහටම නිදහස් කළ හැකිය.

විපස්සනා යනු හුදෙක් බලා සිටීමක් නොවේ

ඔඩැරදි දැස්ම (Right View) ඇතිව පිදුවහ දේ පිලිගෙන. ඒහි ස්වභාවය විමසා බැලීම මෙහි සැබෑ අරමුණයි.

ප්‍රගතිය කරා යන නිවැරදි පුහුණුව
(The Path to Insight)

සිහ නිවැරදි දිශාවකට මෙහෙයවන්න

ගැටසු මගහැරීමට උන්සාන ගොකර, ඊවායේ ස්වභාවය විමර්ඝනය තිරීමට (Investigate) සිත යොමු කරන්න.

කුකුතලය පුඥාවන්ත උක්සානයක ලක්ෂණයයි

කායිකව වෙහෙක මකන්සි වී කරන උන්යානය වෙලුවව, ඔනේ ඇතිවන කුකුනලය මහින් අවදිව සිවින්න.

අබණ්ඩ පුහුණුව අවබෝධය තහවුරු කරයි

පුහුණුව අබණ්ඩව කරන විට පුණ්‍දාව පන නිනිය එක්ව ක්‍රියා කරමින් ගැඹුරු අවබෝධයන් (Insights) ලබා දෙයි.

විපස්සනා අවබෝධය මගින් සිගට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

ලක්ෂණය (Feature)	අවබෝධයට පෙර (Before insight)	අවබෝධයෙන් පසු (After Insight)
මානසික ශක්තිය	දුර්වල සහ වහාඉලයි	ශක්තිමත් සහ පැහැදිලියි
ප්‍රතික්‍රියාව	වේනවන් නහ ස්වයංක්‍රියයි	තන්ලන් පහ අවබෝධාත්මකයි
චිනේ ස්වභාවය	මුලාවෙන් පිරී ඇහ	ප්‍රඥාවන්නව ස්වාධිහ බේ

NotebookLM

THE ART OF OBSERVATION

Mastering the Drama of the Mind.

Featuring the insights of **Ashin Tejaniya** on navigating decisions, distractions, and the depths of awareness.

NotebookLM

"Never Direct the Scene While Agitated"

The Principle:
If there is any like, dislike, or eagerness in the mind, your lens is distorted. You cannot make the right choice.

The Director's Rule:
Wait for the mental dust to settle. Clear the emotional disturbances. Wisdom, not urgency, knows exactly what to do.

NotebookLM

"Finding the Right Tension"

Physical/Mental Tension (Low to High)

Mental Interest (Low to High)

Anxiety & Forcing

★ Expecting results creates strict, rigid effort.

Over-enthusiasm

★ Exhausting the mind's energy too early.

Sleepiness & Stagnation

★ Free of anxiety, but lacking wisdom.

Effortless Awareness

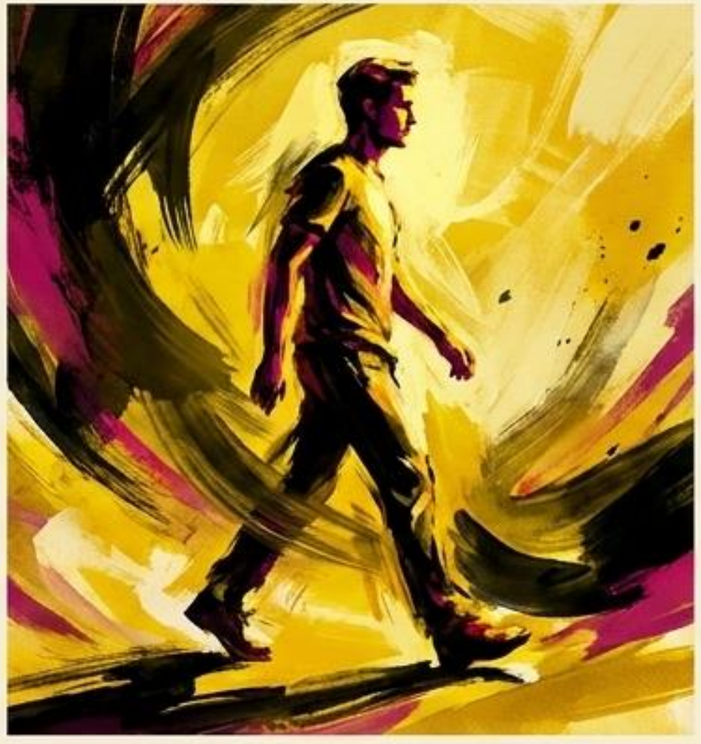
★ The Sweet Spot. When the mind is interested in knowing, effort is naturally present without anxiety.

NotebookLM

Three Postures, One Awareness

SITTING

- ★ **Pacing:** Max 1.5 hrs.
- ★ **Benefit:** Cultivates deep calmness.
- ★ **Risk:** The mind can become stagnant if it is not forced to work.



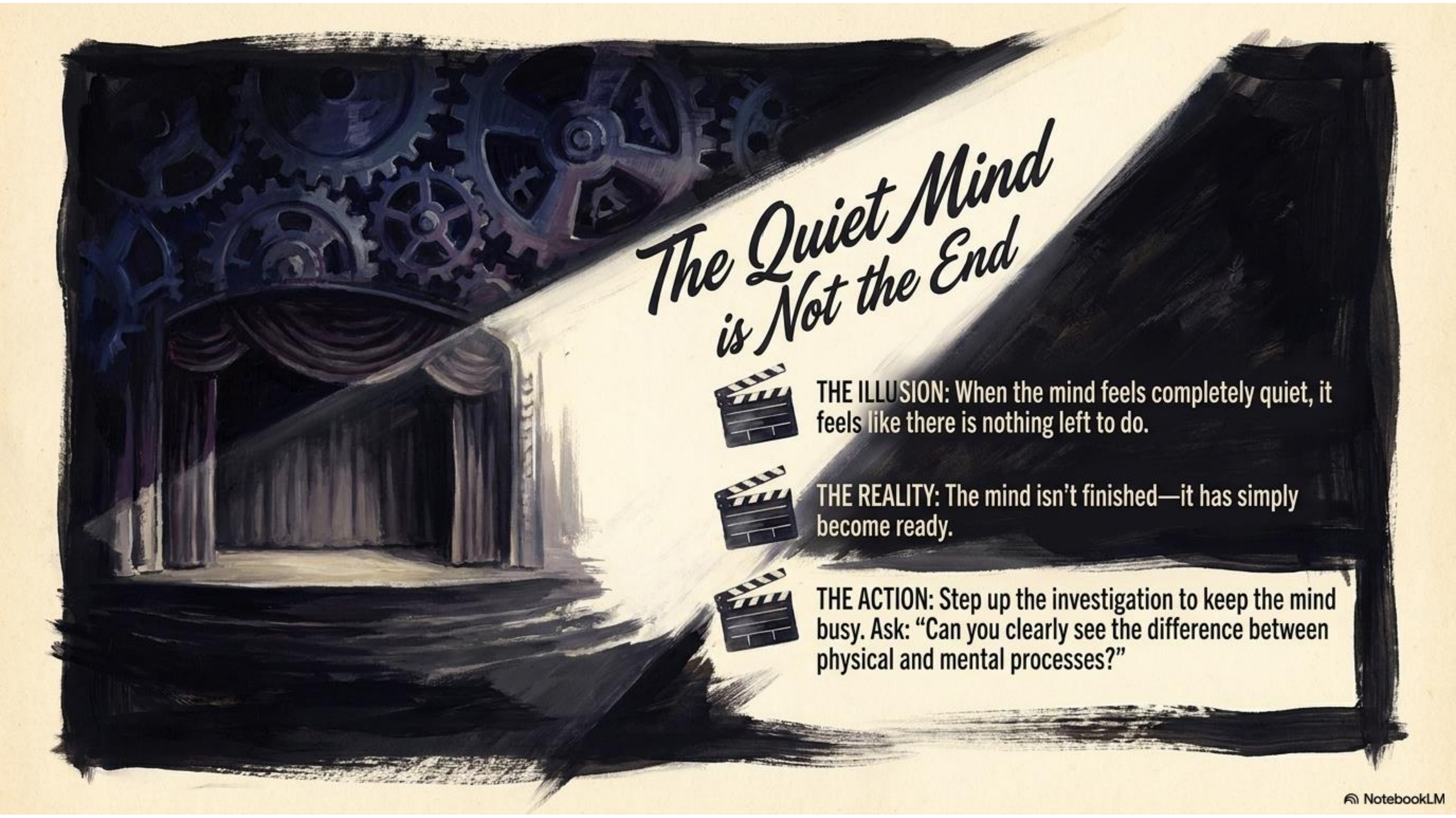
WALKING

- ★ **Pacing:** Continuous.
- ★ **Benefit:** Forces the mind to be "on its toes." Investigates how mind and body interact.
- ★ **Risk:** Over-stimulation.

LYING DOWN

- ★ **Pacing:** Exploratory.
- ★ **Benefit:** The ultimate baseline. Reveals exactly how much hidden energy the mind uses to support the body in other postures.
- ★ **Risk:** Sleep.

NotebookLM


The Quiet Mind is Not the End
THE ILLUSION: When the mind feels completely quiet, it feels like there is nothing left to do.
THE REALITY: The mind isn't finished—it has simply become ready.
THE ACTION: Step up the investigation to keep the mind busy. Ask: "Can you clearly see the difference between physical and mental processes?"

NotebookLM

The Urge for Progress

Director's Note 1:
Restlessness means the mind wants to 'feel good.' Never believe the thoughts generated by this state.

Director's Note 2:
A skilled observer treats discomfort as a learning opportunity. Accept the difficult scene exactly as it is.

NotebookLM

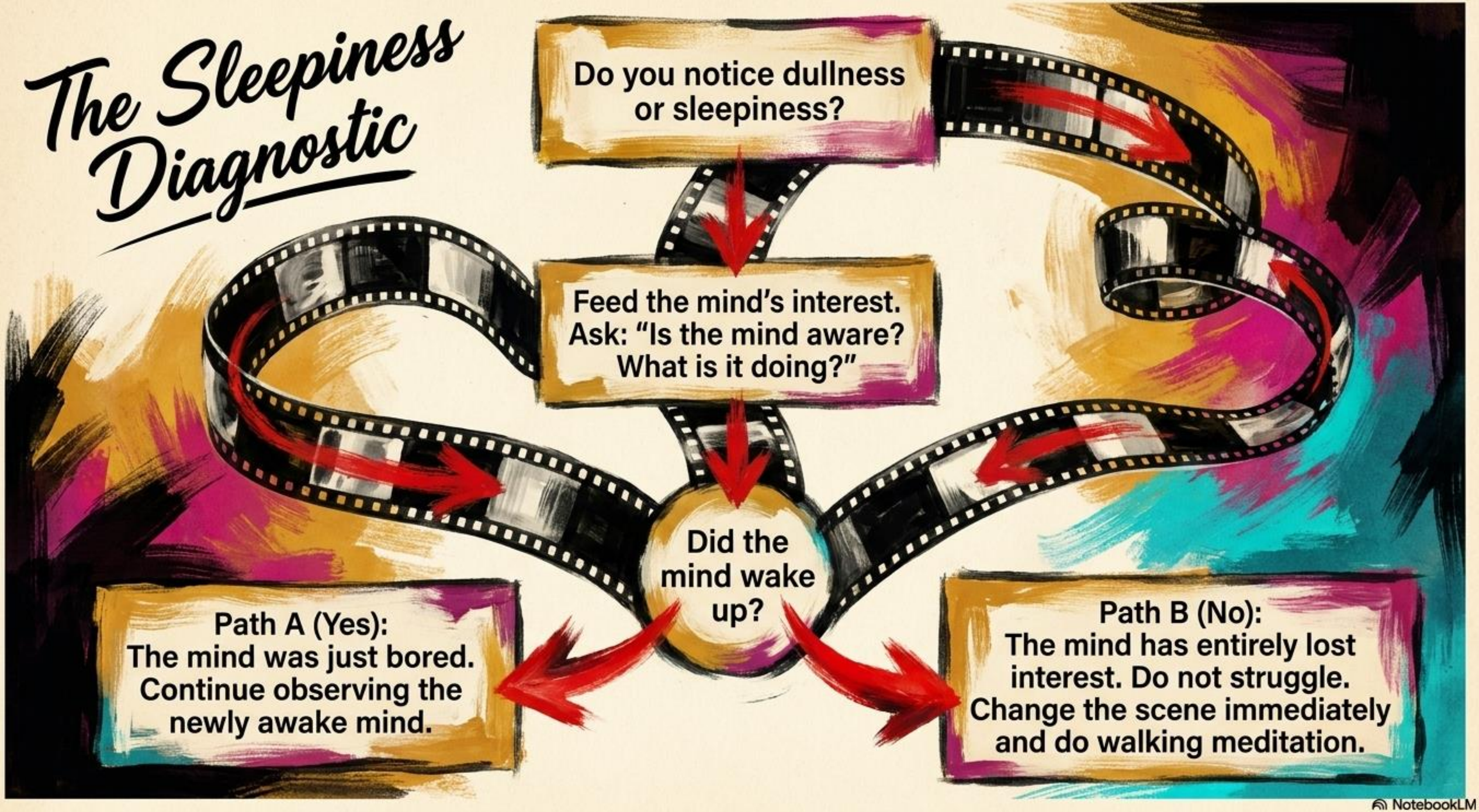
The Art of Doing Nothing

The Problem: Meditators treat practice like daily life—applying massive effort to achieve goals, leading to exhaustion and disappointment.

The Fix: Stop searching for what you cannot see. Stop guessing. Just walk up and down and drop all expectations.

The Insight: The moment you stop trying to make things happen, awareness returns. Because it has always been there.

NotebookLM


The Sleepiness Diagnostic
Do you notice dullness or sleepiness?
Feed the mind's interest. Ask: "Is the mind aware? What is it doing?"
Did the mind wake up?
Path A (Yes): The mind was just bored. Continue observing the newly awake mind.
Path B (No): The mind has entirely lost interest. Do not struggle. Change the scene immediately and do walking meditation.

NotebookLM

Morality Lives Only in the Present

The Trap: The mind uses past mistakes to generate present-moment guilt, arriving at the false conclusion that past actions are causing current sleepiness.

The Truth: You cannot change the past. The greed that caused past mistakes is not "you."

The Rule: If you have concentration (*samādhi*) in this very moment, your morality (*sīla*) is pure in this very moment. Leave the past behind.

NotebookLM

The Dual Strategy for Heavy States

Context: Depression is a complex mental activity requiring both stability and deep understanding. (Note: Prescribed medication should be maintained to stabilize the mind).

Lens 1: Samatha (Calming) Focus on a neutral object (like breath) to build stability, reduce intensity, and quiet the agitation.

Lens 2: Vipassanā (Investigating) Once stable, use wisdom to observe the causes and conditions of the depression.

NotebookLM

The Pendulum of Practice

The Mechanic: You cannot force insight. When emotional reactions (aversion, depression) become too strong to look at, the mind gets exhausted.

The Shift: Switch to a neutral object to calm the mind. Rest there.

The Return: When stability returns, switch back to investigating the heavy state. Go back and forth until the mind is strong enough to simply be with the experience.

NotebookLM

Everything is Dhamma

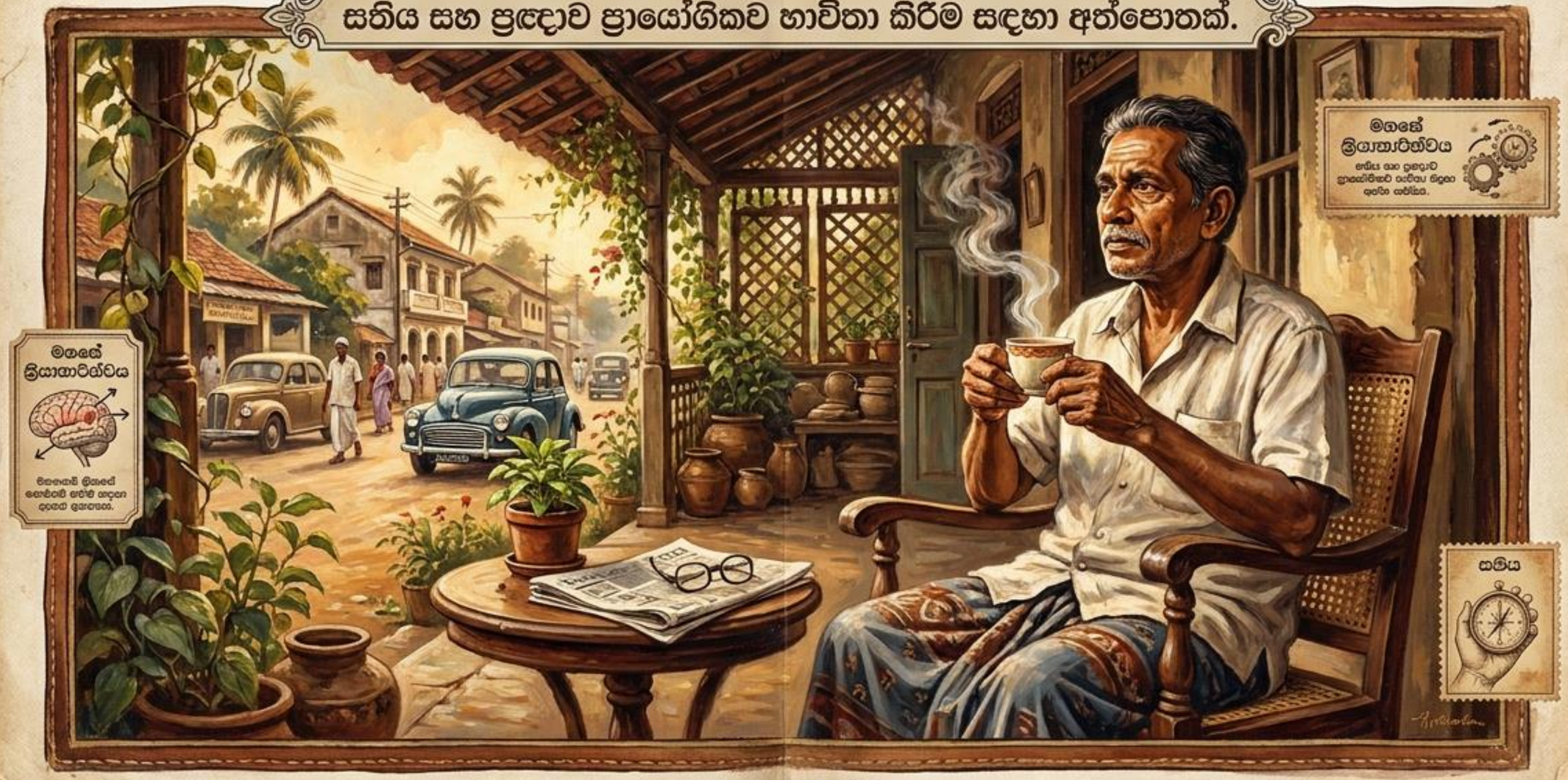
The Final Direction:
Good and bad are just personal judgments.
Every experience is simply the way it is.
Take an interest in whatever happens.

The Ultimate Shift:
The object of meditation does not matter. Turn the camera away from the experience and point it directly at the mind that is aware of the experience.

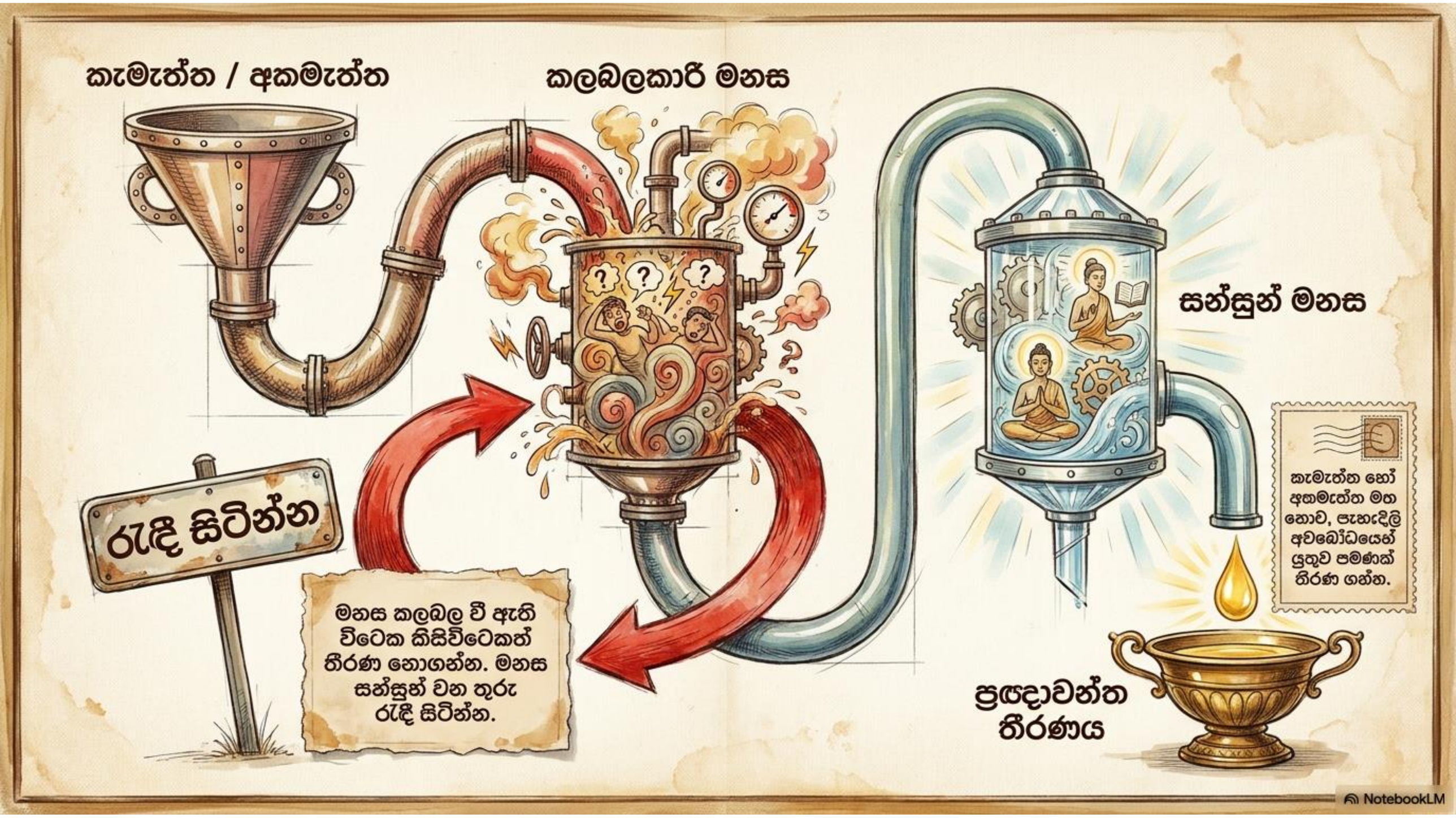
NotebookLM

එදිනෙදා මනසේ යාන්ත්‍රණය

සතිය සහ ප්‍රඥාව ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම සඳහා අත්පොතක්.



NotebookLM


කැමැත්ත / අකමැත්ත
කලබලකාරී මනස
සන්සුන් මනස
රැඳී සිටින්න
මනස කලබල වී ඇති විටෙක කිසිවිටෙකත් තීරණ නොගන්න. මනස සන්සුන් වන තුරු රැඳී සිටින්න.
කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත මත නොව, පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුතුව පමණක් තීරණ ගන්න.
ප්‍රඥාවන්ත තීරණය

	Posture	Energy Level	Primary Benefit	Common Challenge
	හිඳගැනීම	මධ්‍යම	සන්සුන් බව	වැඩි වේලාවක් හිඳීමෙන් මනස වෙහෙසට පත්වීම (පැය 1.5කට වඩා නොහිඳින්න).
	සක්මන් කිරීම	ඉහළ	මනස අවදියෙන් තබා ගනිමින් සිත සහ කය අතර සම්බන්ධය විමර්ශනය කිරීම.	බාහිර පරිසරයට අවධානය විසිරී යාම.
	හාන්සි වීම	ශූන්‍යයි	ශරීරය දරන ශක්තිය අවම බැවින් මානසික ආතතිය හඳුනාගැනීමට පහසු වීම.	නිදිමත ඇතිවීම.

හැම ඉරියව්වක්ම මනස විමර්ශනය කිරීමේ අවස්ථාවක් කරගන්න.

NotebookLM

මනස නිහඬ වූ විට වැඩ අවසන් නැත.

මනස නිහඬ වීම යනු කිරිමට කිසිවක් නොමැති වීම නොවේ. ඉන් අදහස් වන්නේ මනස දැන් විමර්ශනයට සම්පූර්ණාන්ම සූදානම් බවයි.

මනස සහ ශරීරයේ ස්වභාවය අතර වෙනස කුමක්දැයි ප්‍රශ්න කිරීම ආරම්භ කිරිමට මෙය හොඳම අවස්ථාවයි.

NotebookLM

වෑයම සහ විවේකය අතර නොව, උනන්දුව සහ විවේකය අතර සමතුලිතතාවය සොයන්න.

මනස යම් දෙයක් දැනගැනීමට උනන්දු වන විට,
එහි ස්වභාවිකවම වෑයමක් ගැබ්ව ඇත.
ශාරීරිකව වෙහෙසී වෑයම් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

NotebookLM

Fidel meditation

Serei i of bus

සැබෑ මානසික විවේකය යනු ශාරීරික ඉරියව්වක් නොව,
යමක් සිදුවිය යුතු යැයි අපේක්ෂා කිරීමෙන් නිදහස් වීමයි.

NotebookLM

භාවනාව එපා වූ විට කුමක් කළ යුතුද?

අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ පුරුදු වී ඇති ඉලක්ක හඹාමෝ යාමේ ක්‍රමය භාවනාවෂ්ටද යොදා ගනිමු. අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල නොලැබෙන විට අපි කලකිරෙමු.
කිසිවක් කිරීමට උත්සාහ නොකර, කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවී, නිකම්ම සක්මන් කරන්න. සතිය ස්වභාවිකවම නැවත ඇත.

NotebookLM

නොසන්සුන්කම සහ සිතුවිලි විශ්වාස කිරීම.

නොසන්සුන්කම ඇතිවන්නේ මනසට අපහසුතවයන් මගහැර සුවපහසුවක් අවශ්‍ය වන බැවිනි.

නොසන්සුන්කම නිසා පැන නගින සිතුවිලි කිසිවිටෙකත් විශ්වාස නොකරන්න.
අපහසු අවස්ථා මඟන්‍යොර, ඒවා ඉගෙනීමේ අවස්ථාවන් කරගන්න.

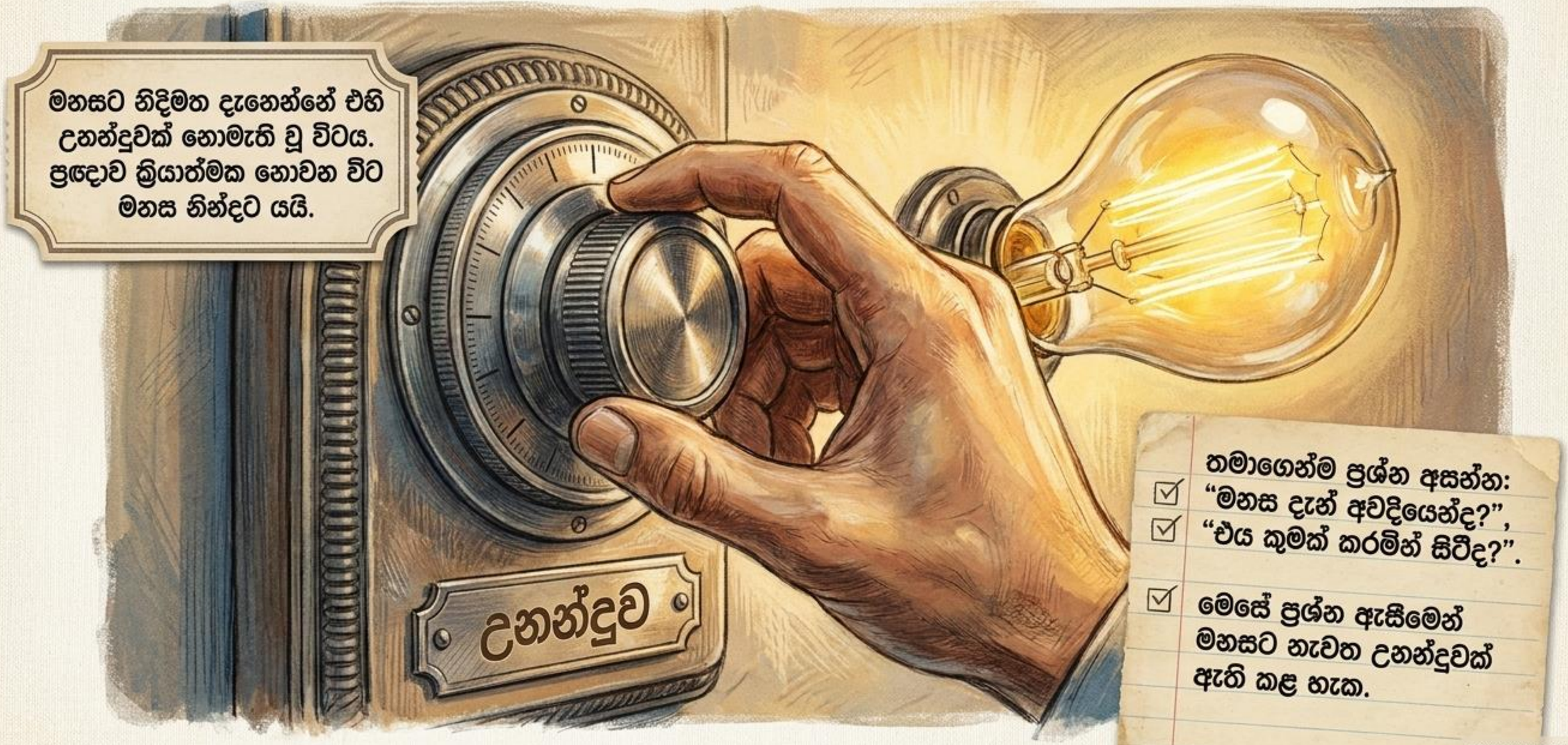
NotebookLM

අතීතය ගැන පසුතැවීමෙන් වර්තමානය අඳුරු වේ.

මේ මොහොතේ ඔබේ සිතෙහි සමාධිය ඇත්නම්, මේ මොහොතේ ඔබේ සීලයද පිරිසිදුය.
අතීතයට නොගොස්, මේ මොහොතේ මනසට සිදුවන්නේ කුමක්දැයි විමර්ශනය කරන්න.

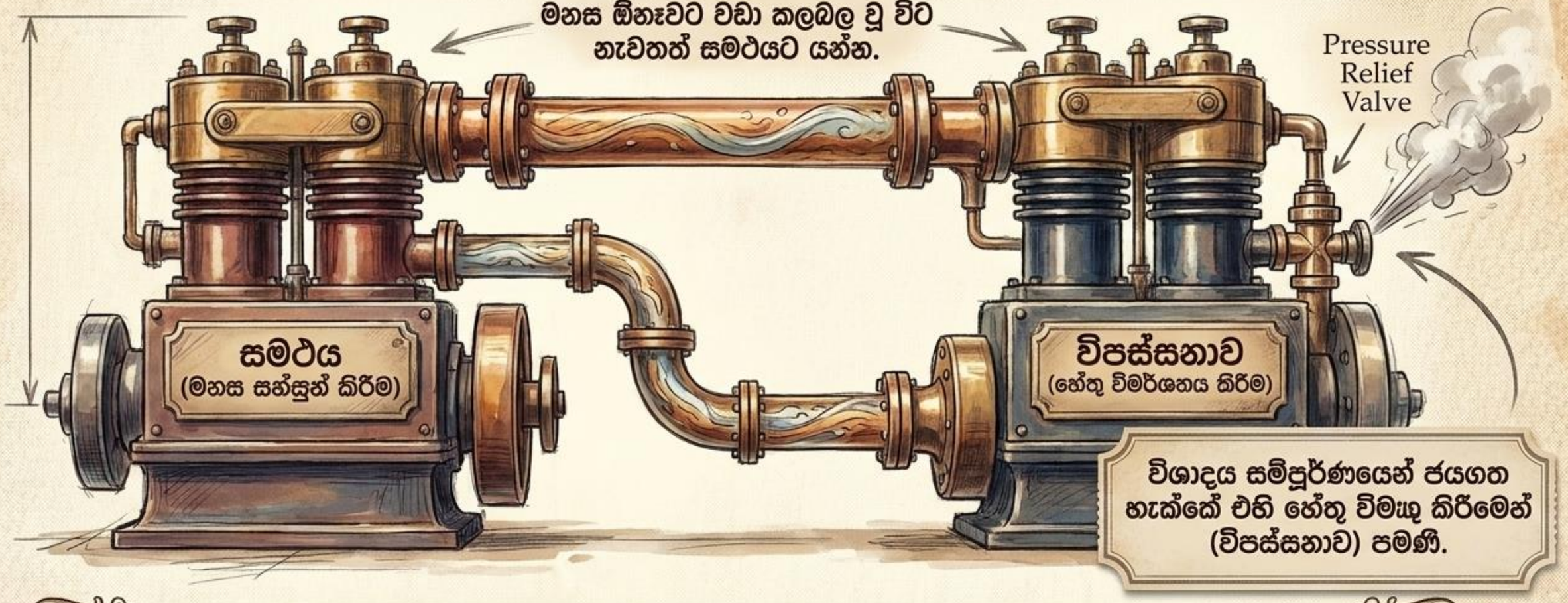
NotebookLM

නිදිමතට එරෙහිව ප්‍රඥාව අවදි කිරීම.


මනසට නිදිමත දැනෙන්නේ එහි උනන්දුවක් නොමැති වූ විටය. ප්‍රඥාව ක්‍රියාත්මක නොවන විට මනස නින්දට යයි.
උනන්දුව
තමාගෙන්ම ප්‍රශ්න අසන්න:
“මනස දැන් අවදියෙන්ද?”,
“එය කුමක් කරමින් සිටීද?”.
මෙසේ ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් මහසට නැවත උනන්දුවක් ඇති කළ හැක.

NotebookLM

විශාදය කළමනාකරණය කිරීමේ ද්විත්ව එන්ජිම.



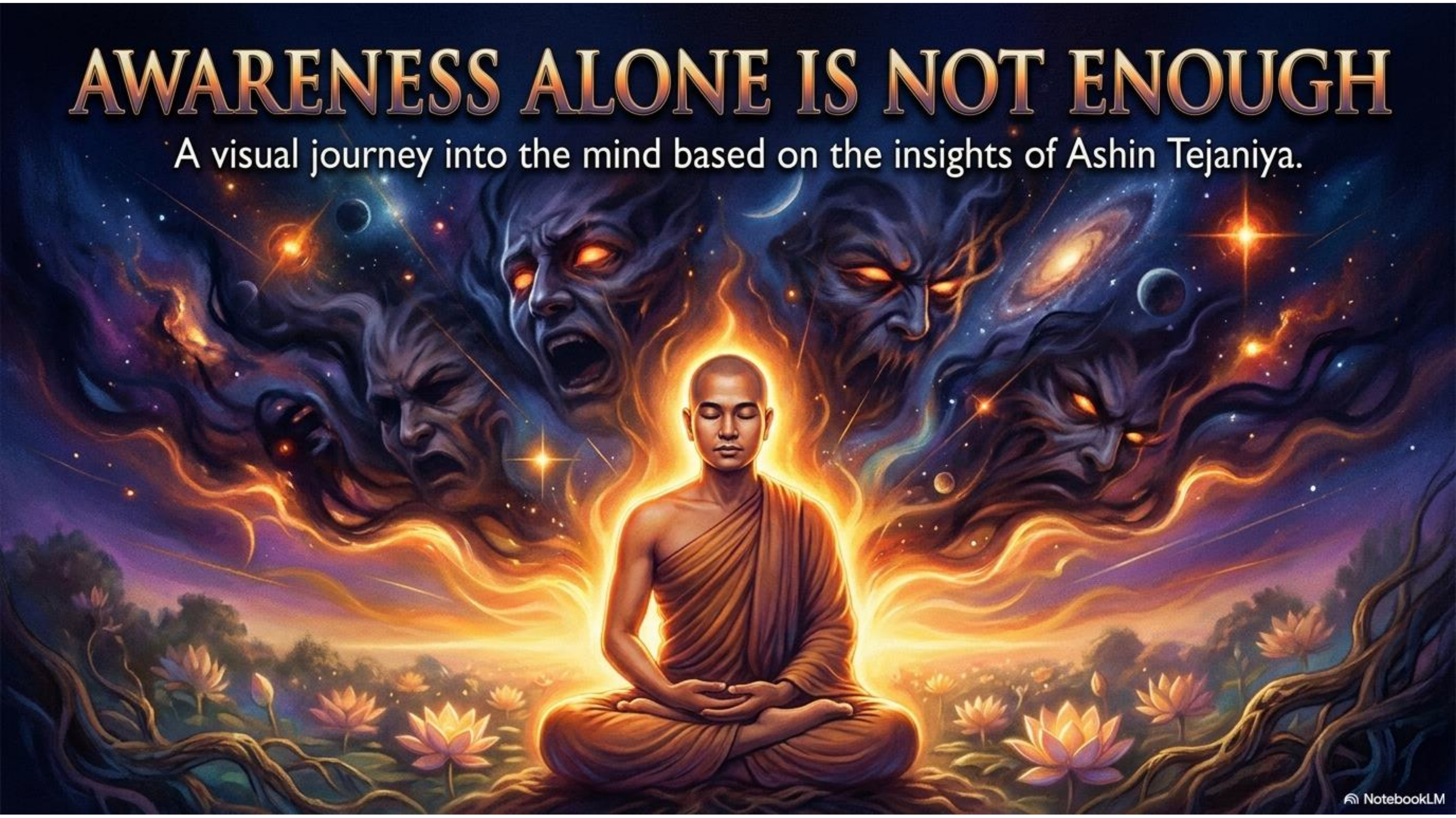
⚠ ඖෂධ භාවිතය මනස ස්ථාවරව තබා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය වේ.
වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැතිව ඖෂධ නැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

NotebookLM

මනසේ උපකරණ පුවරුව කියවීම.

විවේකය
උනන්දුව
අනතුර: නිදිමත
ප්‍රඥාව / පැහැදිලි සතිය
අනතුර: නොසන්සුන්කම
ඔබේ අරමුණ කිසිදු මානසික තත්ත්වයක් බලෙන් මවා ගැනීම නොවේ. උපකරණ පුවරුව දෙස බලා, අඩුවෙන් ඇති දේ පමණක් එකතු කරමින් මනස සමතුලිත කිරීමයි.

NotebookLM


AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH
A visual journey into the mind based on the insights of Ashin Tejaniya.
NotebookLM

“NEVER FORCE A DECISION WHILE THE MIND IS AGITATED BY LIKE OR DISLIKE.”

The Agitated Mind:

Driven by emotional disturbances (like/dislike).

Eager to get things done.

Result: Incapable of making the right choice.

The Prepared Mind:

Waits until emotional disturbances clear.

Gathers necessary information.

Result: Wisdom decides. If understanding is there, the mind knows what to do without thinking.

NotebookLM

THE THREE STANCES DICTATE HOW ENERGY AND AWARENESS INTERACT.

SITTING

Limit: Maximum 1.5 hours.

Purpose: Favors deep calmness.

Risk: Habitual tension; mind can lose its active edge.

WALKING

Limit: Continuous.

Purpose: Favors active awareness; forces the mind to stay on its toes.

Key Action: Gaze naturally. Investigate: How are the mind and body interacting?

LYING DOWN

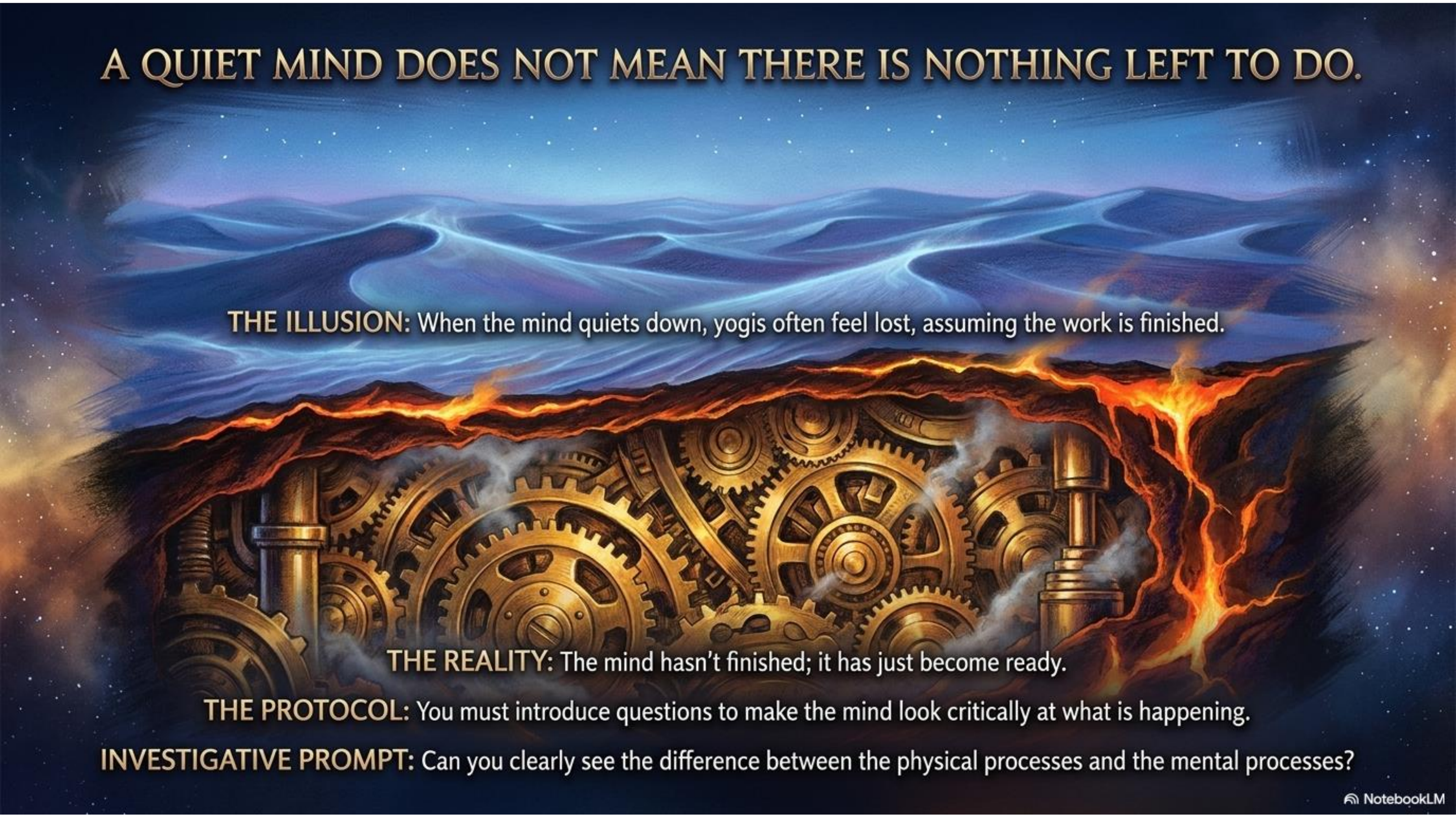
Limit: Use for tuning.

Purpose: The baseline for absolute relaxation. The mind uses zero energy to support the body.

Key Action: Memorize this baseline energy level to check for excess tension in other postures.

NotebookLM

A QUIET MIND DOES NOT MEAN THERE IS NOTHING LEFT TO DO.



THE ILLUSION: When the mind quiets down, yogis often feel lost, assuming the work is finished.

THE REALITY: The mind hasn't finished; it has just become ready.

THE PROTOCOL: You must introduce questions to make the mind look critically at what is happening.

INVESTIGATIVE PROMPT: Can you clearly see the difference between the physical processes and the mental processes?

NotebookLM

TRUE MENTAL RELAXATION IS THE ABSENCE OF EXPECTATION AND ANXIETY.

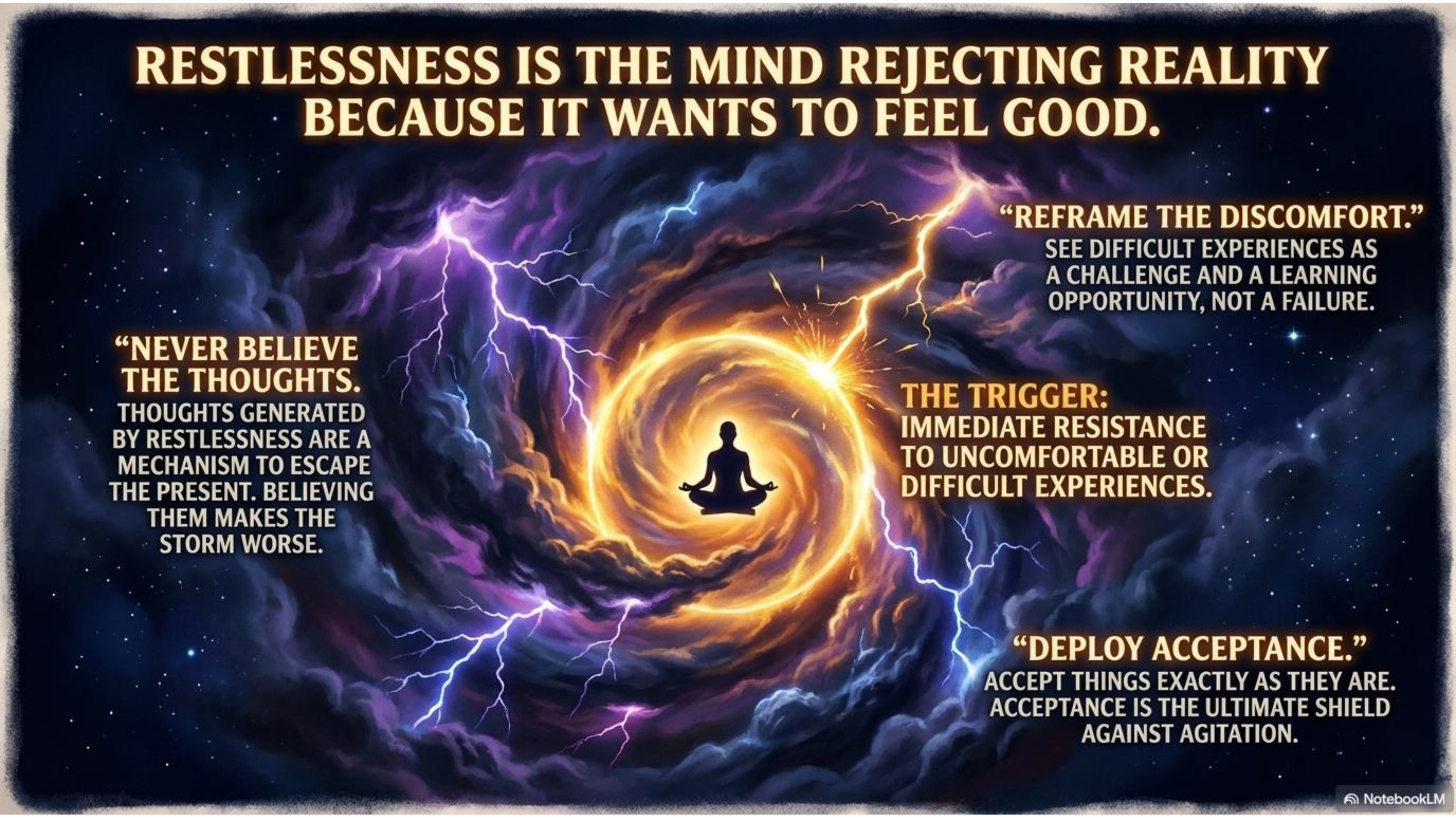
The Error: Trying to manually balance effort and relaxation. Wanting to be relaxed creates more tension (driven by *lobha* / desire).

The Secret: Use Wisdom. When the mind is genuinely interested in knowing something, effort is naturally present.

The Definition: Mental relaxation requires zero expectation. You are only totally relaxed when the mind is free of greed and aversion (*lobha* and *dosa*).

NotebookLM

RESTLESSNESS IS THE MIND REJECTING REALITY BECAUSE IT WANTS TO FEEL GOOD.



"NEVER BELIEVE THE THOUGHTS."

THOUGHTS GENERATED BY RESTLESSNESS ARE A MECHANISM TO ESCAPE THE PRESENT. BELIEVING THEM MAKES THE STORM WORSE.

"REFRAME THE DISCOMFORT."

SEE DIFFICULT EXPERIENCES AS A CHALLENGE AND A LEARNING OPPORTUNITY, NOT A FAILURE.

THE TRIGGER:

IMMEDIATE RESISTANCE TO UNCOMFORTABLE OR DIFFICULT EXPERIENCES.

"DEPLOY ACCEPTANCE."

ACCEPT THINGS EXACTLY AS THEY ARE. ACCEPTANCE IS THE ULTIMATE SHIELD AGAINST AGITATION.

NotebookLM

WHEN YOU CANNOT SEE THE MIND'S ATTITUDE, STOP SEARCHING THE FOG.

THE TRAP:

Guessing, conceptualizing, or asking what is behind this attitude? when the mind lacks the ability to see it.

1. STOP INVESTIGATING.

If you are struggling with basics, investigation will only exhaust and complicate the mind.

2. WAIT FOR STABILITY.

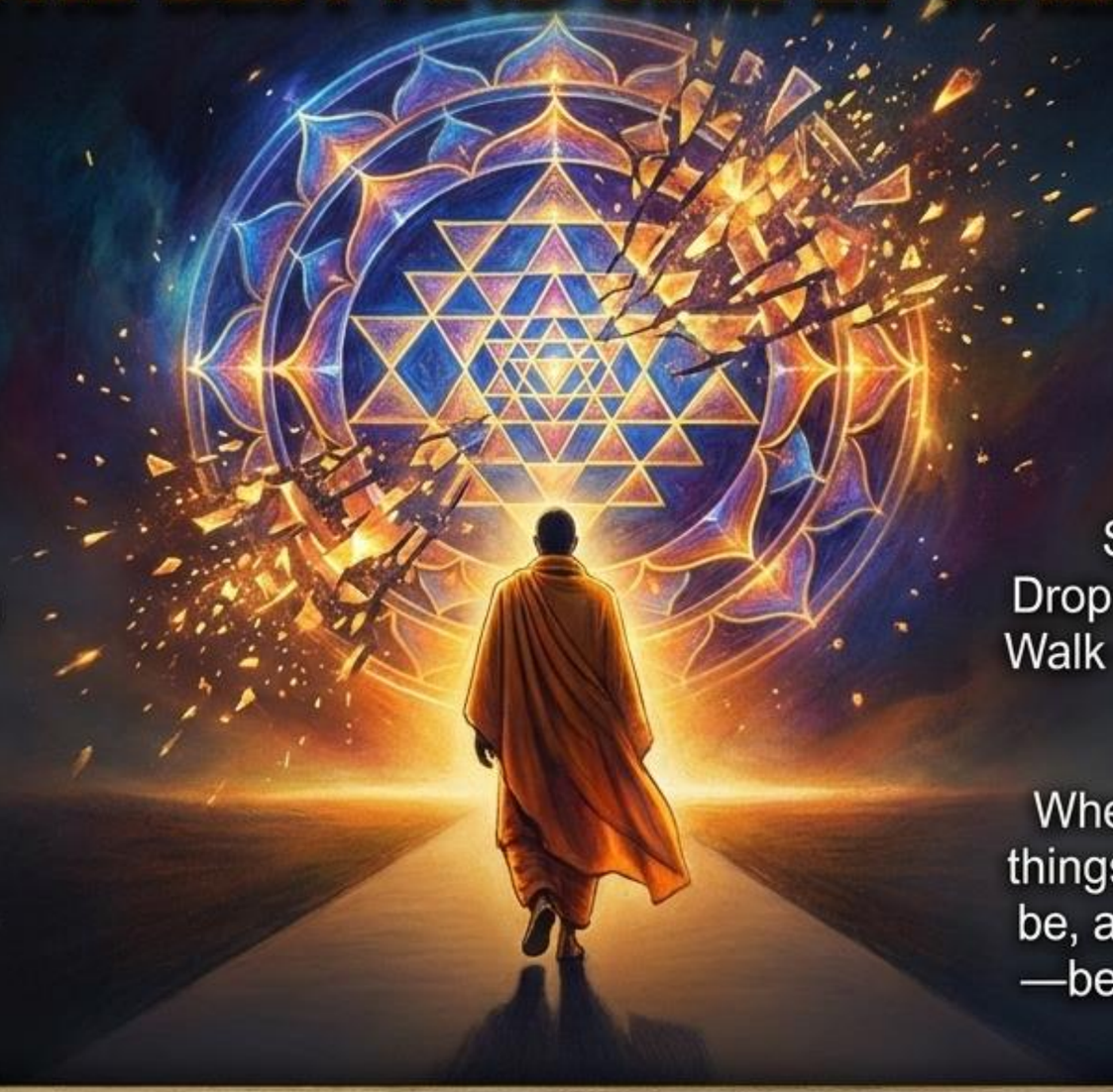
Just practice simply. Observe only what is obviously happening until the mind stabilizes.

3. REORIENT THROUGH MEMORY.

If negativity persists, actively recall past benefits of meditation or articulate how a past good mind state felt.

NotebookLM

IF RESISTANCE IS OVERWHELMING, DROP THE DESIRE TO BE THE BEST AND SIMPLY WALK AWAY.



The Achiever's Curse:

Yogis bring their daily-life habits into practice—setting goals, applying massive effort, and expecting to be the best. Disappointment breeds resistance.

The Hard Reboot:

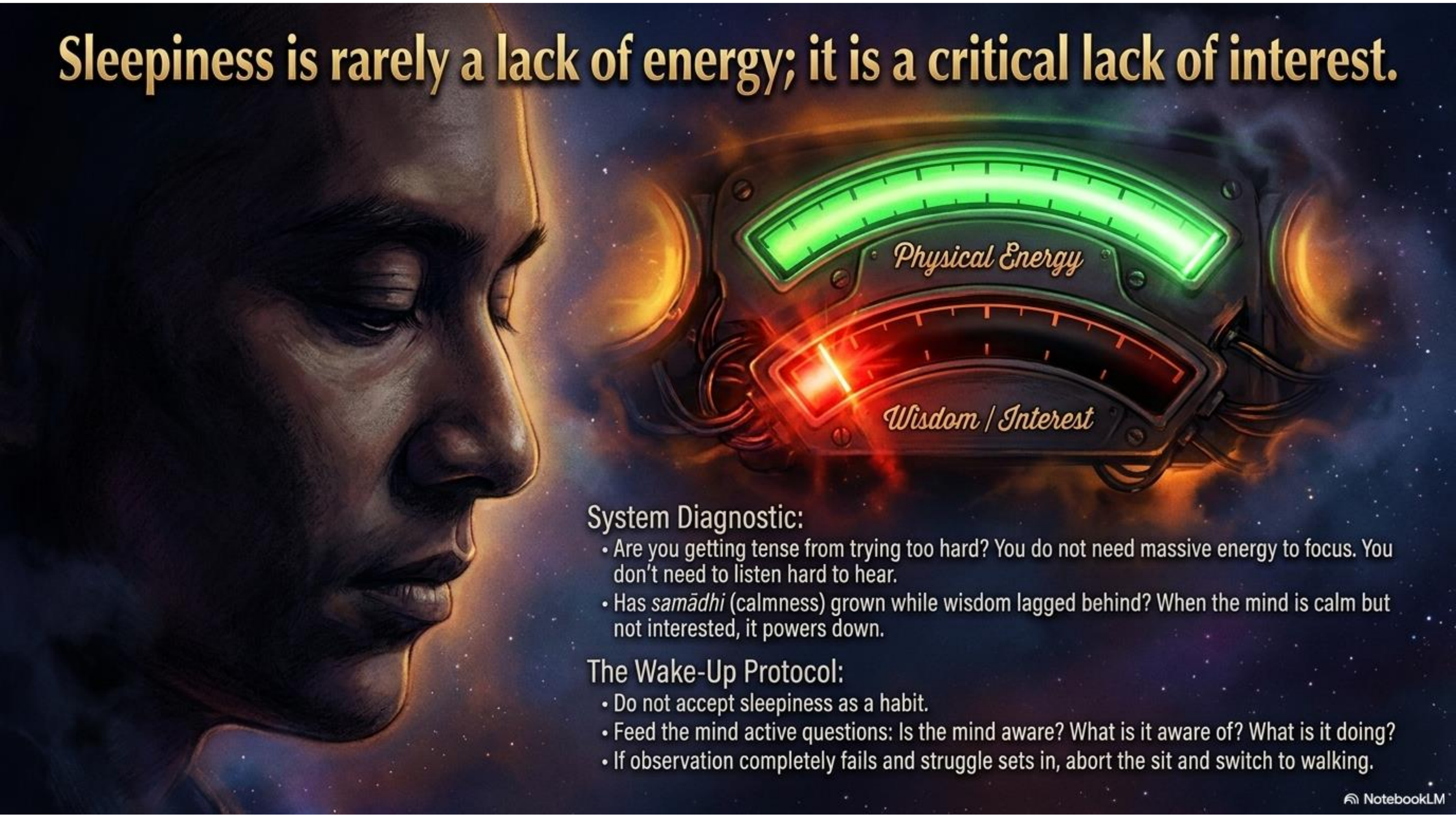
Stop trying to meditate.
Drop all goals and expectations.
Walk up and down automatically.

The Result:

When you stop trying to make things happen and just let things be, awareness naturally returns —because it was always there.

NotebookLM

Sleepiness is rarely a lack of energy; it is a critical lack of interest.



System Diagnostic:

- Are you getting tense from trying too hard? You do not need massive energy to focus. You don't need to listen hard to hear.
- Has *samādhi* (calmness) grown while wisdom lagged behind? When the mind is calm but not interested, it powers down.

The Wake-Up Protocol:

- Do not accept sleepiness as a habit.
- Feed the mind active questions: Is the mind aware? What is it aware of? What is it doing?
- If observation completely fails and struggle sets in, abort the sit and switch to walking.

NotebookLM

The greed of the past is not who you are right now.

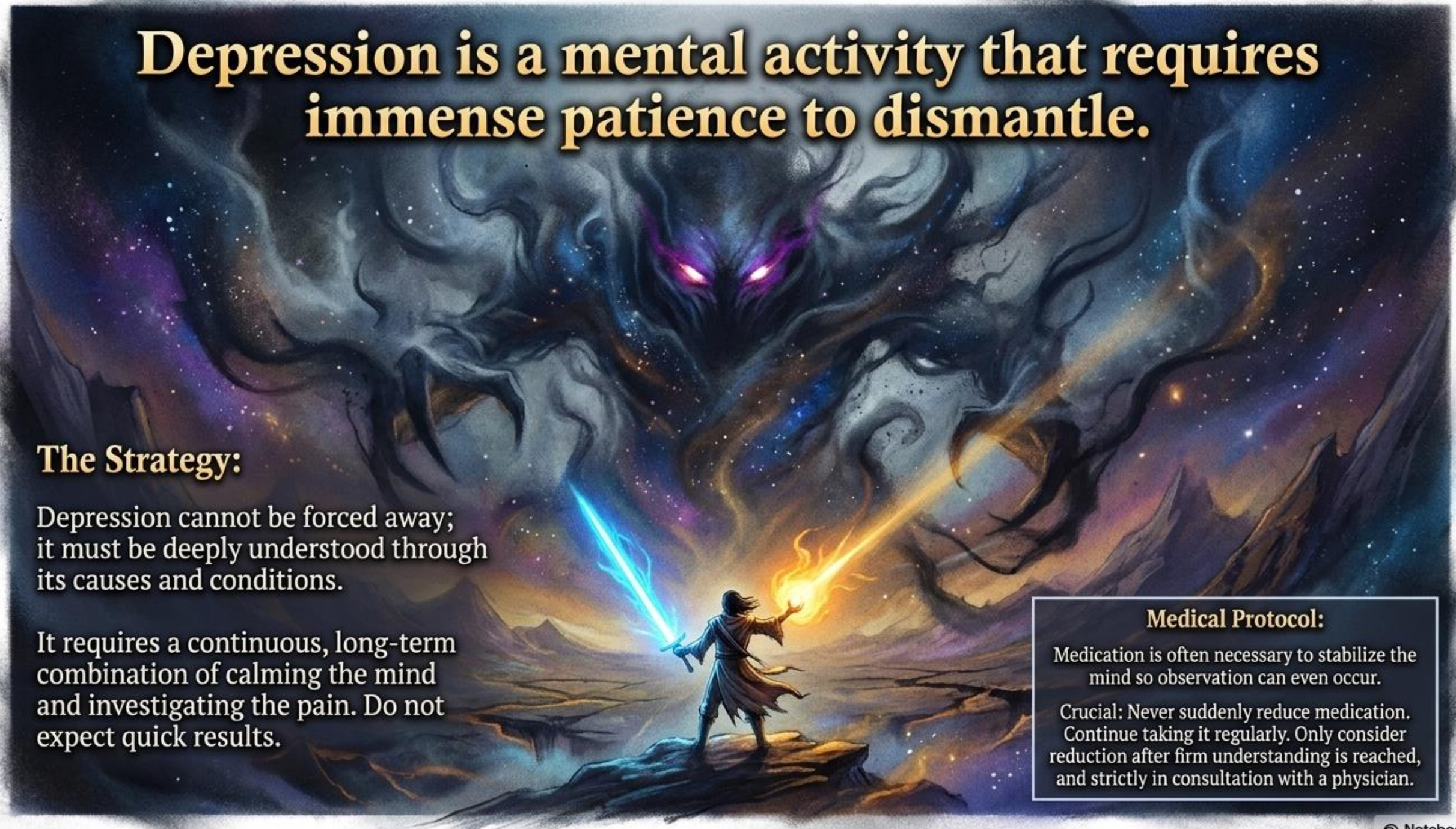
The False Narrative: My meditation is failing (or I am sleepy) because my past behavior was bad.

The Truth of Sīla:

- You cannot change the past. The greed that caused past mistakes was a mental state, not you.
- If you have samādhi (concentration/calm) in this very moment, your sīla is perfectly pure right now.
- Leave the past behind. Bring awareness into this exact moment to instantly restore your virtue.

NotebookLM

Depression is a mental activity that requires immense patience to dismantle.



The Strategy:

Depression cannot be forced away; it must be deeply understood through its causes and conditions.

It requires a continuous, long-term combination of calming the mind and investigating the pain. Do not expect quick results.

Medical Protocol:

Medication is often necessary to stabilize the mind so observation can even occur.

Crucial: Never suddenly reduce medication. Continue taking it regularly. Only consider reduction after firm understanding is reached, and strictly in consultation with a physician.

NotebookLM

The Dual Strategy: Toggle between calming the storm and investigating its roots.

When to use Samatha (Calm):
Use when the mind is heavily agitated, reacting strongly, or overwhelmed by aversion/depression.

Action: Shift focus to a neutral object (like the breath or physical sensations) to build stability.

The Tactic:
Toggle continuously back and forth. When investigation causes too much agitation, retreat to calm. When calm is established, return to investigation.

When to use Vipassana (Investigate):
Use when the mind has gained a measure of stability and samādhi.

Action: Observe the difficult emotion to understand its causes and conditions.

NotebookLM

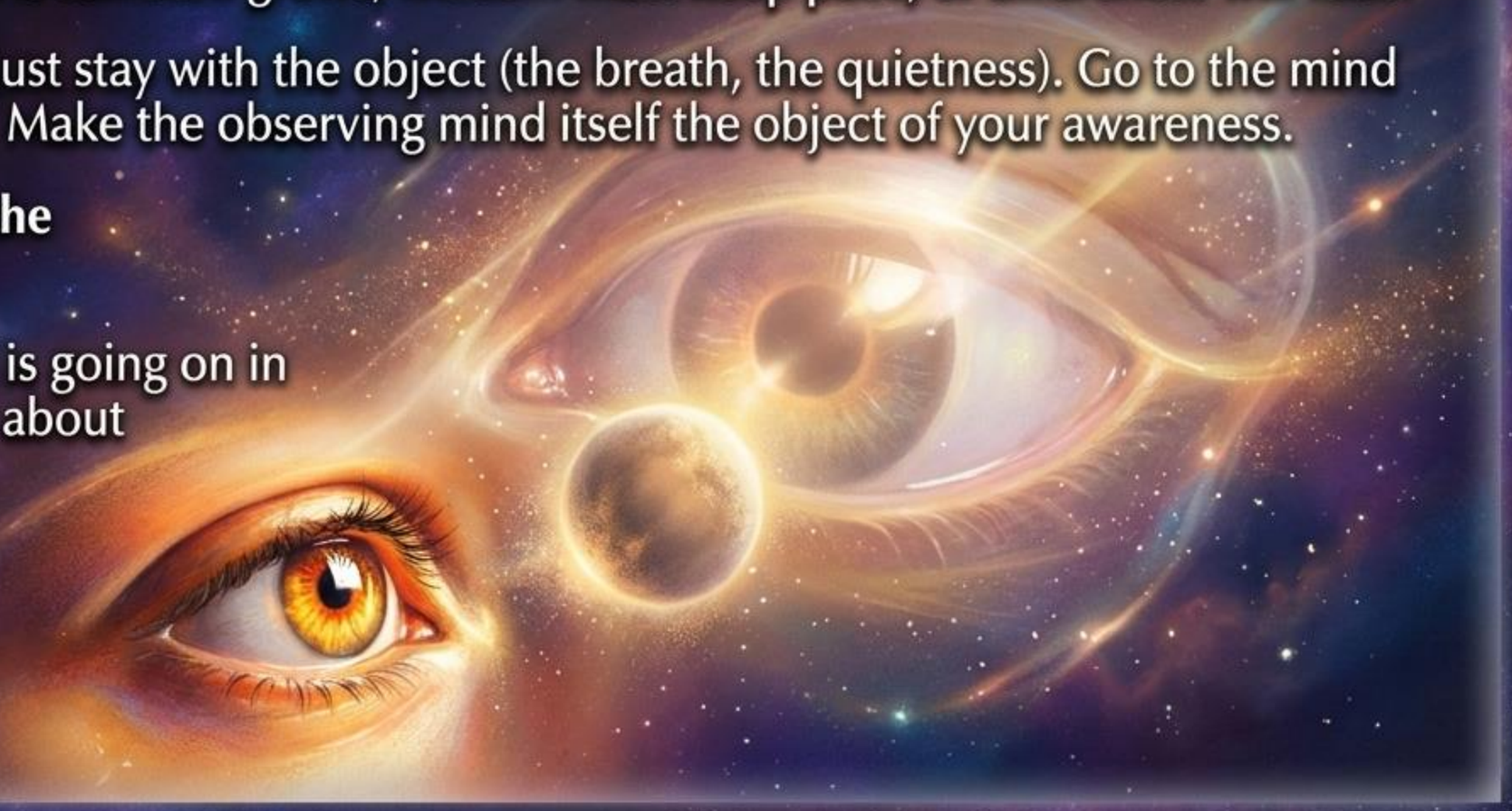
As calmness grows, you must turn the camera inward to observe the observer.

The Evolution of Practice: As samādhi grows, wisdom must keep pace, or awareness will fade.

The Master Move: Do not just stay with the object (the breath, the quietness). Go to the mind that is aware of the object. Make the observing mind itself the object of your awareness.

Investigative Prompts for the Observer:

Am I clearly aware of what is going on in
What does the mind know about
about the object?
Is this awareness static,
or is it new in every
moment?



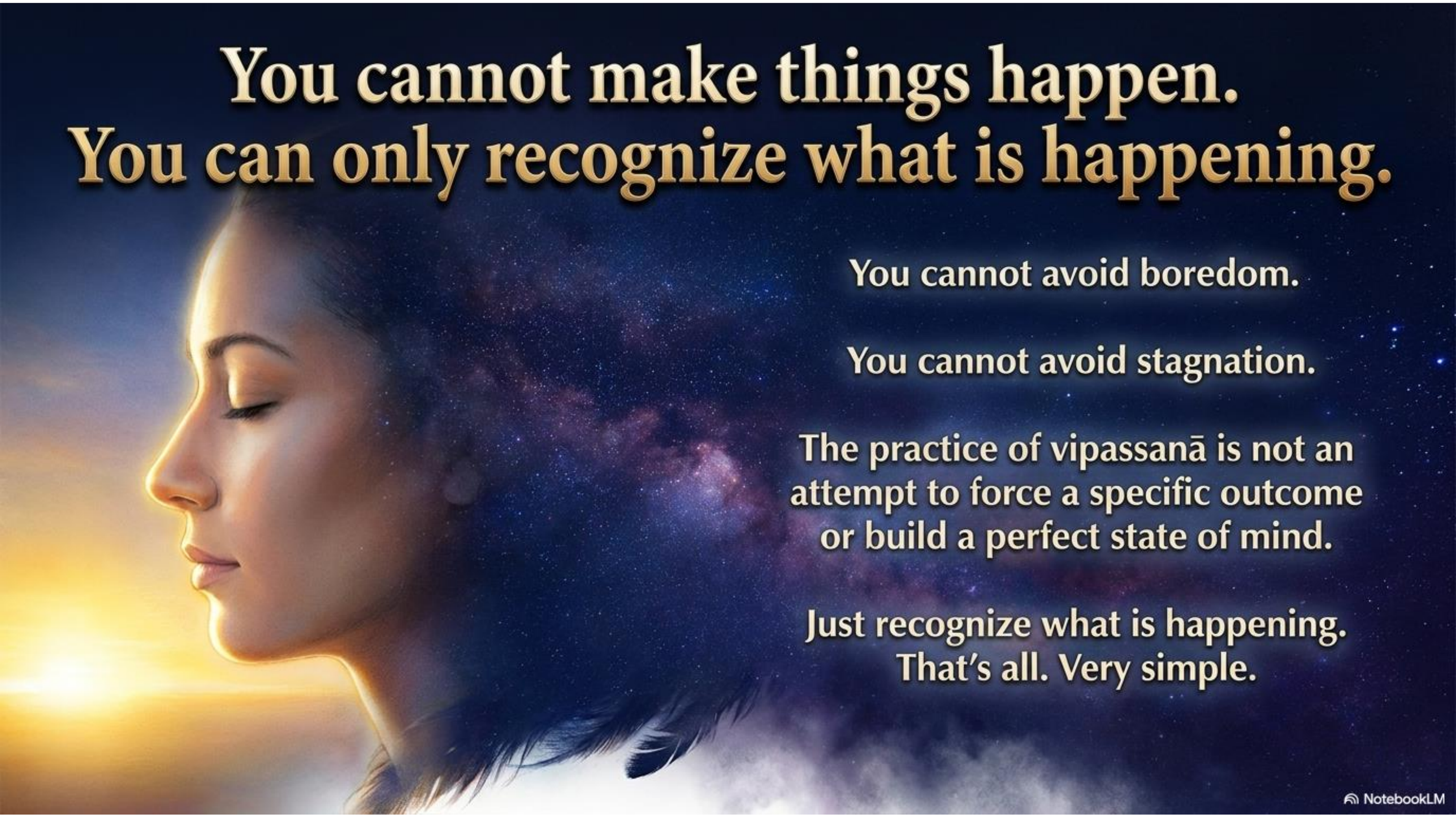
NotebookLM

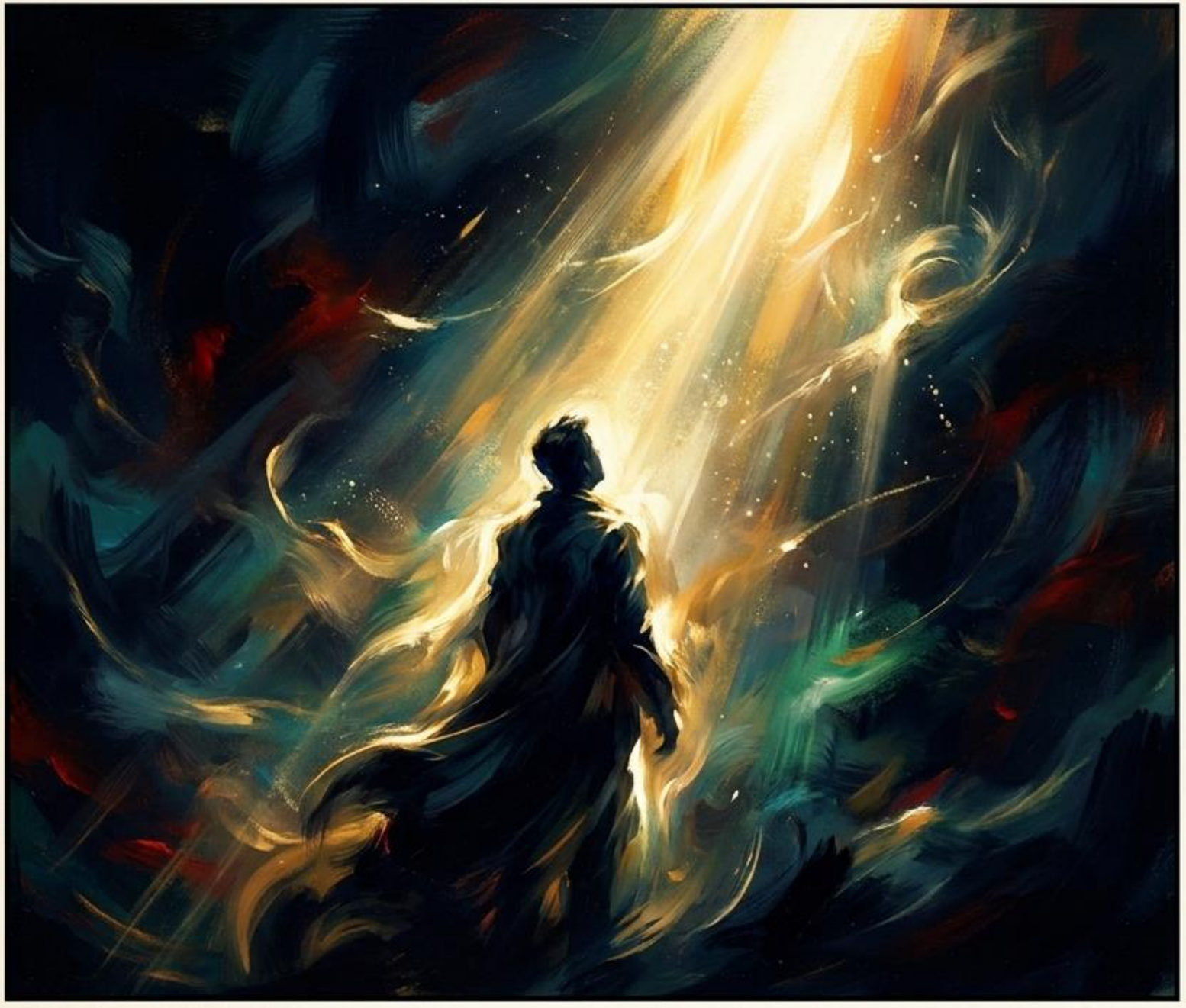
Right view accepts anything that happens without judgment. Every experience is Dhamma.

The Ultimate Synthesis:

- Take a genuine interest in whatever happens in the mind or body.
- Good and bad are merely personal judgments driven by like and dislike.
- Whether you experience deep joy or severe stagnation, it is simply nature taking its course. It is all Dhamma.
- When you possess the Right View, you accept everything exactly as it is.

NotebookLM


You cannot make things happen.
You can only recognize what is happening.
You cannot avoid boredom.
You cannot avoid stagnation.
The practice of vipassanā is not an attempt to force a specific outcome or build a perfect state of mind.
Just recognize what is happening. That's all. Very simple.
NotebookLM



THE CINEMA OF THE MIND

Decoding the Mechanics of Awareness, Emotion, and Wisdom.

Based on the insights of **Ashin Tejaniya.**

NotebookLM

THE POSTURE OF CONTINUOUS AWARENESS

AWARENESS + RIGHT UNDERSTANDING = CONTINUOUS RESPECT.

Praying does not need to be expressed in words; it is a mental attitude.

Being aware of your mind all day long is the equivalent of paying respect to the Buddha (‘One who knows’) all day long.

> “Whenever we cultivate wisdom, we are inviting his presence.”

NotebookLM

Inner Landscapes

The Mind in Misery
A state characterized by heavy agitation and aversion.
The Mind in Peace
A state of clarity and calm absorption.

Belief in cosmological rebirth is unnecessary for practice. Life is a direct reflection of the quality of the mind. If you understand the mind, you understand the world.

NotebookLM

The Paradox of the "I"

THE TRAP

Attempting to violently destroy the "I" or becoming rigidly attached to the state of mindfulness itself.

THE REALITY

Trying to actively "let go" is a meaningless exercise. Mindfulness develops through accumulated momentum, not clinging.

Actionable Advice: Do not force belief or disbelief in the self. Simply take in information, explore with curiosity, and let wisdom do its own work.

NotebookLM

The Optics of Observation

Dropping the Focus

The mind's nature is to retreat inward when it stops fixating outward. Only by dropping the outward focus can you notice the 'glasses' themselves.

Focusing Outward

When you look intensely through the glasses at an object, the glasses (the mind) vanish from your awareness.

NotebookLM

The Two Faces of Desire

	Greed	Wisdom
Motivation	A blind, urgent urge to acquire.	Understands the true, long-term benefit.
Perspective	Fixates only on the goal; blind to the periphery.	Sees both sides; understands black implies white, and suffering implies an exit.
Emotional State	Agitated, frustrated, and depressed if delayed.	No agitation; understands that causes take time to ripen.
Action	Strives to “get it immediately” (like hoarding wealth).	Steadily works to fulfill the proximate causes required for the goal.

NotebookLM

When the Mind Complains

The Trigger:
Unbearable Heat
(A natural phenomenon).

Path A: Standard Reaction	Path B: Wisdom's Intervention
Mind judges heat as 'bad"	Recognize complaining as "prime meditation time"
Aversion arises	Establish Right View (Accept heat as nature)
Complaining begins	Examine the feeling of aversion itself
Misery escalates.	Adjust the attitude before adjusting the environment.

NotebookLM

The Observer vs. The Observed

The Pivot

When desire or confusion becomes overwhelming, stop watching the object that triggered it. It is no longer a Dhamma object; it has become an object of desire.

The Practice

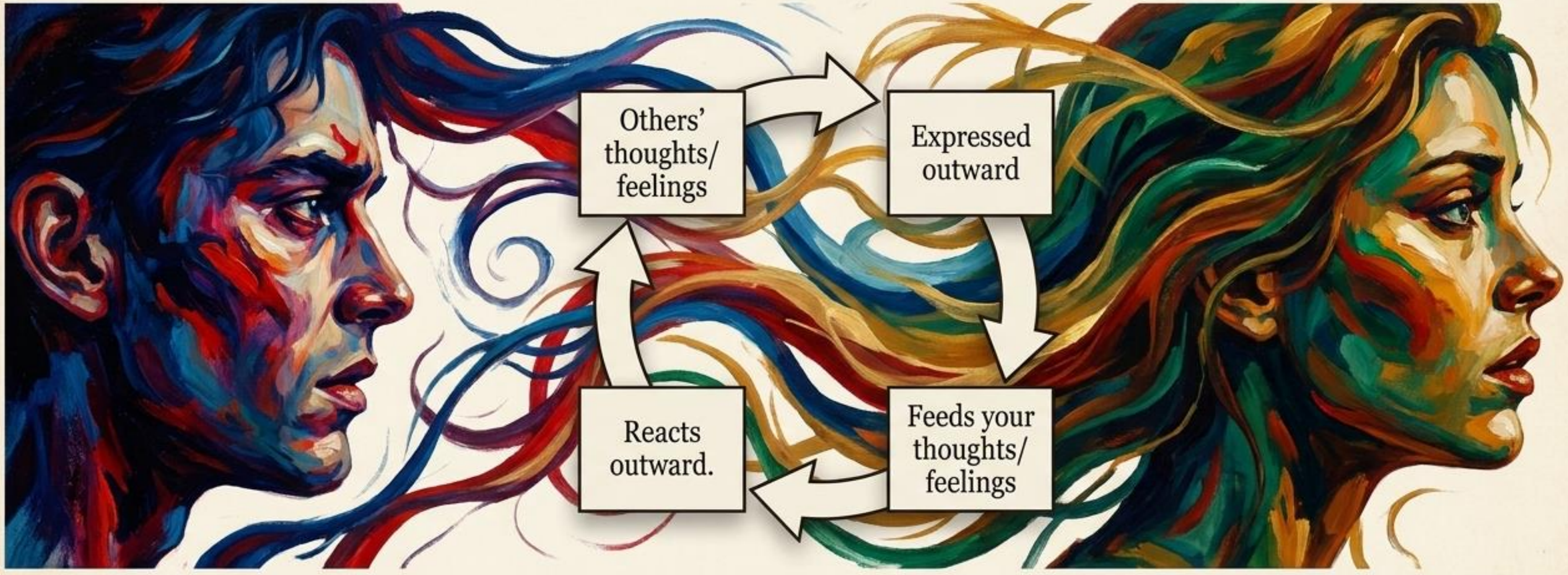
Shift your focus entirely to the intensity of the desire itself.

The Framing

Remind yourself, “This is a natural phenomenon, not my greed.” This creates the necessary clinical distance to observe objectively.

NotebookLM

Emotional Contagion and Root Tracking



The Intervention

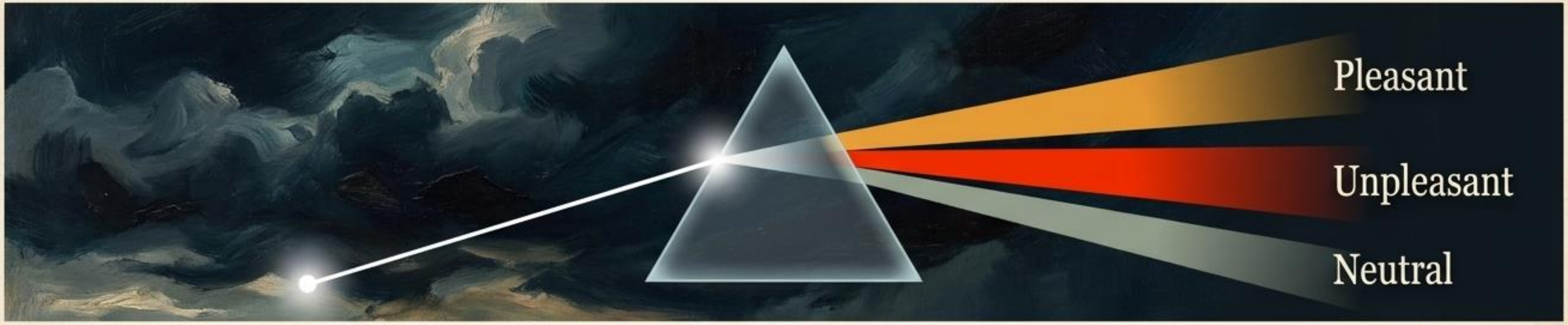
Constant observation prevents feelings from growing into intense physical echoes in the body.

Case Study

Tracking Frustration backward to its subtle origin (Loneliness). Once the root is seen, the resulting frustration vanishes.

NotebookLM

The Anatomy of Feeling



1 | Stage 1: Vedanā / Feeling

The raw, subtle, instantaneous mental activity of "sensing" or feeling into something before any judgment is made.

2 | Stage 2: Saññā / Perception

The interpretation engine. It categorizes the raw Vedanā into three distinct buckets: Pleasant, Unpleasant, or Neutral.

The Practitioner's Goal: Do not obsess over whether an experience is pleasant or unpleasant. Separate the subtle activity of sensing from the judgment. Observe the machine at work.

NotebookLM

THE MIDDLE WAY OF THE MIND

THE DEFAULT

The natural tendency of the mind is to violently indulge in what it likes and run from what it dislikes.

THE SYNTHESIS

Wisdom follows the middle way. It neither likes nor dislikes.

> “It just accepts the situation as it is, and only does something about it if and when it is really necessary.”

NotebookLM

සිත නිරීක්ෂණය කිරීමේ කලාව
එදිනෙදා ජීවිතය තුළින් ප්‍රඥාව සහ සතිය අවදි කරමු
අතිපූජ්‍ය අමිත් තේජනිය හිමිගේ දේශනා ඇසුරිනි
NotebookLM

යාඥාව සහ භාවනාව එකට සිදුවීය හැකිද?

ගෞරවය: බුදුරදුන්ගේ ප්‍රධාන අවවාදය අප්පමාදේන සම්පාදේථ (නොපමාව සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න) යන්නයි.

සිහිය: යාඥා කරන බව සිතට අවබෝධ වීම. භාවනාව යනු නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුතුව ‘සිහියෙන් සිටීමයි’.

ප්‍රඥාව: බුදුන් යනු ‘දන්නා තැනැත්තා’ යන්නයි. ප්‍රඥාව දියුණු කරන සැම විටම ම අප එතුමන්ට නමස්කාර කරන්නෙමු.

දවස පුරා සිහියෙන් සිටීම, දවස පුරාම බුදුරදුන්ට නමස්කාර කිරීමක් වැනිය.

NotebookLM

දිව්‍යලෝකය සහ අපාය යනු කුමක්ද?

වෙනත් ලෝක ගැන විශ්වාස කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
සිතේ ස්වභාවය තේරුම් ගන්න.

අපාය: සිත දුකින් හා පීඩනයෙන් සිටින විට, ඔබ සිටින්නේ අපායකය.

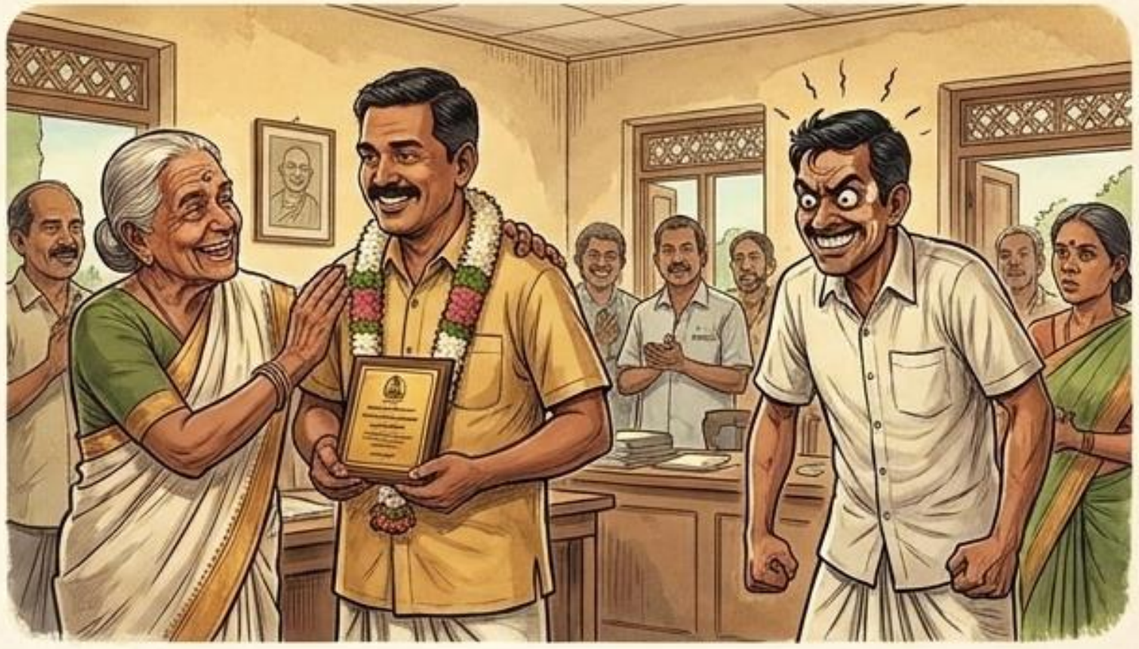
දිව්‍යලෝකය: සිත ධ්‍යානයෙන් හෝ සතුටින් සිටින විට, ඔබ සිටින්නේ දිව්‍යලෝකය.

ජීවිතය යනු සිතේ ගුණාත්මකභාවයේ පිලිබිඹුවකි. සිත තේරුම් ගත් විට, ලෝකයම තේරුම් ගත හැක.

NotebookLM

අන් අයට වඩා “හොඳ” වීමට ඇති කැමැත්ත

අන් අයට වඩා ඉදිරියෙන් සිටීමට සිත නිතරම උත්සාහ කරයි. එය සිතේ ස්වභාවයයි.



හඳුනාගන්න

මෙවැනි සිතුවිලි එන විට එය කොතරම් අමිහිරිද යන්න දකින්න.

පුරුදු වන්න

මේ අමිහිරි බව නිතර දකින විට, සිත එයින් මිදීමට ස්වභාවිකවම උත්සාහ කරයි.

අතහරින්න

එය අකුසලයක් බව සිතට අවබෝධ වූ විට, සිත එය පහසුවෙන් අතහරියි.

NotebookLM

“මම” යන සංකල්පයට ඇති බැඳීම

“මම යන හැඟීම අතහැරීරීමට යාමේදී
මහා ශූන්‍යතාවයකට ඇද වැටෙනවා සේ දැනේ.”

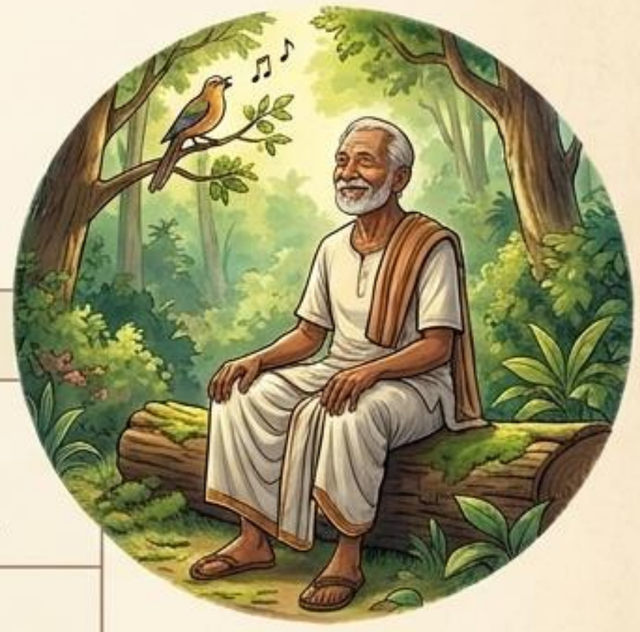
බලෙන් අතහැරීමක් අවශ්‍ය නැත!

- ☐ කිසිවක් විශ්වාස කිරීමට හෝ බලෙන් අතහැරීමට උත්සාහ නොකරන්න.
- ☐ කුතුහලයෙන් යුතුව සිත ගවේෂණය කරන්න.
- ☐ භාවනාවේ සතුට සහ උනන්දුව තිබේ නම් එය ප්‍රමාණවත්ය. තොරතුරු ලබාගෙන පුහුණු වන්න.

NotebookLM

තෘෂ්ණාව සහ ප්‍රඥාව: වෙනස කුමක්ද?

	තෘෂ්ණාව / ලෝභය	ප්‍රඥාව
	ලක්ෂණය	
	වහාම ලබා ගැනීමේ නොඉවසිල්ල.	නියම ප්‍රතිලාභය දැක ක්‍රියා කිරීම.
ස්වභාවය	කලබලකාරීයී	සන්සුන්ය
අසාර්ථකත්වයේදී	කලකිරීම්, විශාදය, දුක	තේරුම් ගැනීම සහ දිගටම ගමන් කිරීම



ප්‍රඥාව සැම විටම දෙපැත්තම දකියි.

NotebookLM

ආශාව නිරීක්ෂණය කරන්නේ කෙසේද?

> අරමුණක් නිසා ආශාව වැඩි වේ නම්, එම අරමුණ දෙස බැලීම නවත්වන්න.

1. **අරමුණ නොව, ආශාව දෙස බලන්න:**
   එය ධර්ම අරමුණක් නොවේ, එය ආශාවේ අරමුණකි. ආශාවම නිරීක්ෂණය කරන්න.

2. **දුරස්ථ බව ඇතිකරගන්න:**
   ආශාව යනු හුදෙක් 'ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක්' බව සිහිපත් කරන්න. එය "ඔබේ" කෑදරකම නොවේ.

3. **තීව්‍රතාව:**
   ආශාව වැඩි වෙනවාද, අඩු වෙනවාද යන්න නිරීක්ෂණය කරන්න.

NotebookLM

දරාගත නොහැකි උණුසුම සහ ද්වේශය

පැමිණීලි කරනවාද? භාවනා කරනවාද?

1. නිවැරදි දැක්ම → උණුසුම යනු ස්වභාවික තත්ත්වයකි. සිතට එය “නරක” දෙයක් ලෙස විනිශ්චය කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.

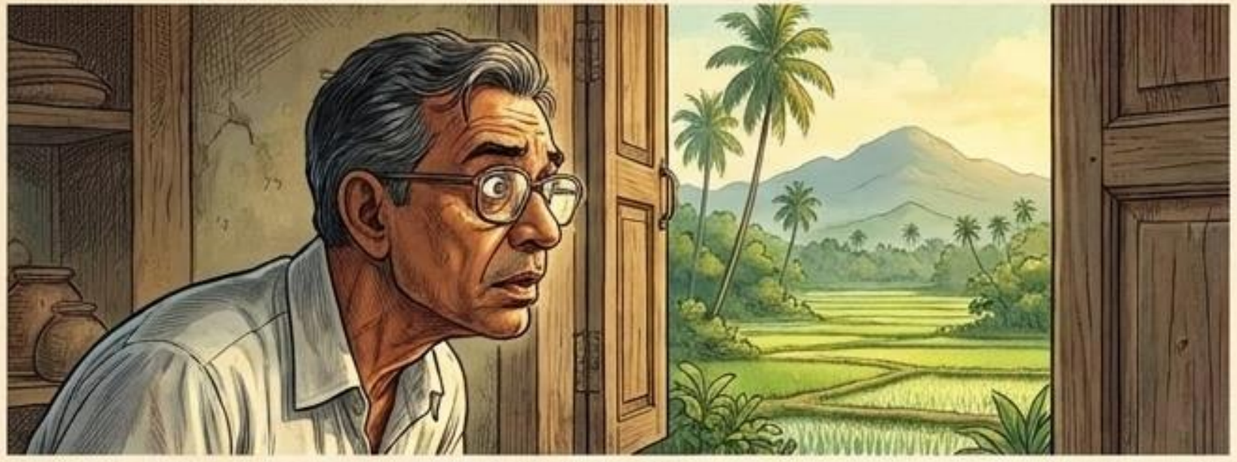
2. සිත පරීක්ෂා කිරීම → පරිසරය වෙනස් කිරීමට පෙර, ඔබේ ගැඹුරීම කොතරම් ප්‍රබලදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න.

3. පිළිගැනීම → තත්ත්වය පිළිගන්න. සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් නම් පමණක් පරිසරය වෙනස් කරන්න. එය ස්වයංක්‍රීය ප්‍රතික්‍රියාවක් කරගන්න එපා.

සිත පැමිණීලි කරන සැම මොහොතක්ම භාවනාවට හොඳම වෙලාවයි!

NotebookLM

සිත නිරීක්ෂණය කිරීම (කණ්නාඩි උපමාව)



කණ්නාඩි පැළඳ යමක් දෙස බලන විට ඔබට කණ්නාඩිය නොපෙනේ. සිත බාහිරට යොමු වූ විට තමා ගැන අවධානය නැති වේ.

කිසිදු අරමුණක් දෙස නොබලන විට කණ්නාඩිය දැනෙන්නට ගනී. බාහිර අරමුණු වෙත අවධානය යොමු නොකරන විට, සිත ස්වභාවිකවම 'ඇතුළත' නිරීක්ෂණය කරයි.

අරමුණු මත පමණක් අවධානය යොමු නොකරන්න! එවිට සිත නිරීක්ෂණය කළ හැක.

NotebookLM

නිරීක්ෂකයා සහ අරමුණ හඳුනාගැනීම

සිදුවන දේ (අරමුණ) සහ එය නිරීක්ෂණය කරන සිත යනු දෙකකි. මේ දෙකෙහි වෙනස දැකීමම එක්තරා ආකාරයක විදර්ශනාවකි.

අනතුරු ඇඟවීම

- ✗ පැහැදිලිව දැකීමට ‘උත්සාහ’ නොකරන්න.
- ✗ පිළිතුරු බලාපොරොත්තු නොවන්න.
- ℹ️ ලෝභය හෝ බලාපොරොත්තු ඇති වූ විට සිත ව්‍යාකූල වේ. කිසිදු ආශාවක් නොමැති විට සියල්ල ඉතා පැහැදිලිව පෙනේ.

NotebookLM

අන් අයගේ හැඟීම් වල බලපෑම

අන් අය සමග ගැවසෙන විට ඔවුන්ගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් ඔබේ සිතට බලපාන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.

හුදෙකලා බව → කලකිරීම

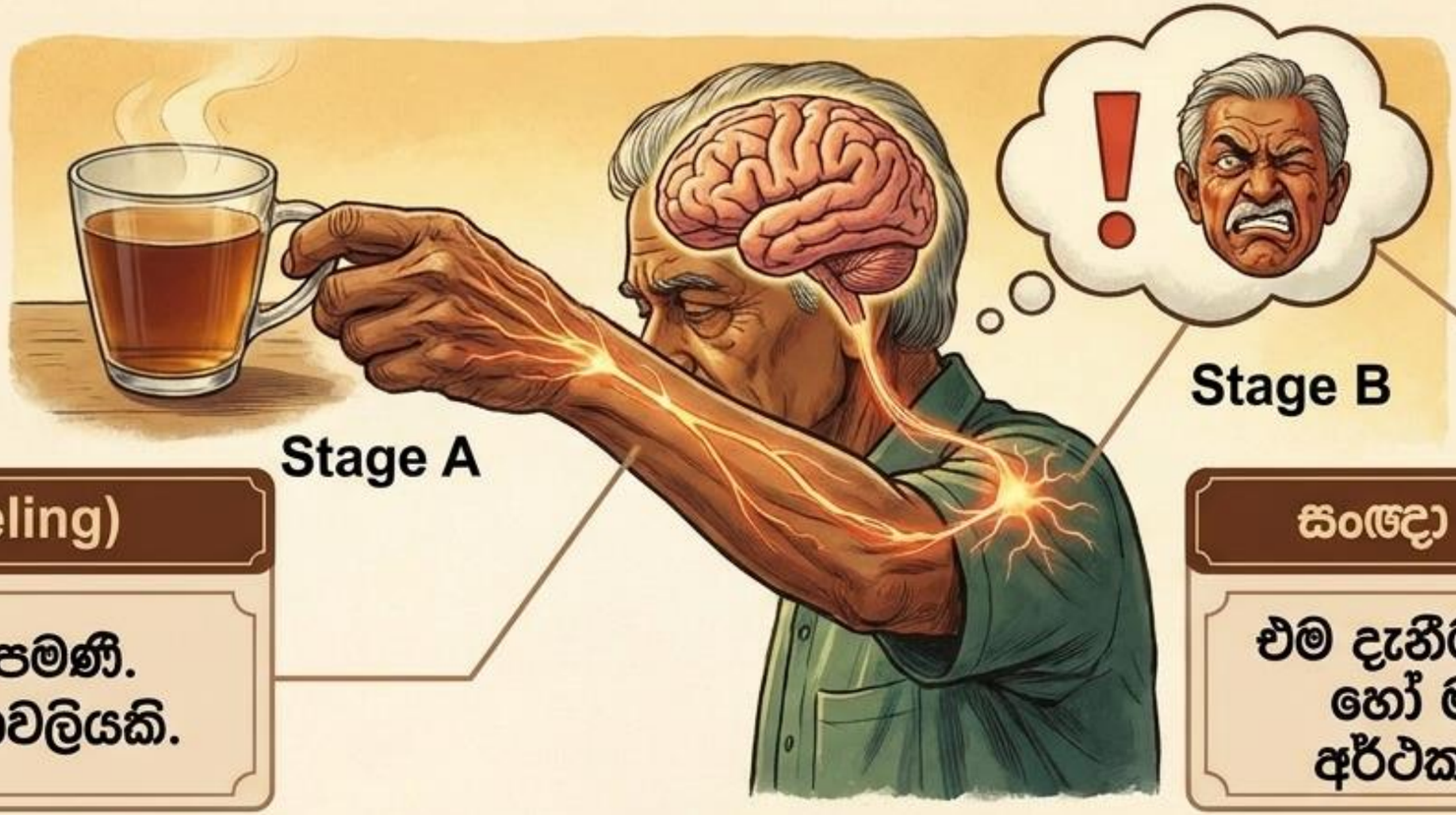
නොදැනුවත්කම නිසා හුදෙකලා බව, කලකිරීමක් බවට පත් විය හැක.

නිරන්තරයෙන් හැඟීම් දෙස බැලීමෙන් ඒවායේ මූලාරම්භය සොයාගත හැක.

හැඟීම් නිරීක්ෂණය කරන විට ඒවාට වර්ධනය විය නොහැක.

NotebookLM

වේදනා සහ සංඥා තේරුම් ගැනීම



වේදනා (Feeling)

යමක් දැනීම පමණි.
ඉතා සියුම් ක්‍රියාවලියකි.

සංඥා (Perception)

එම දැනීම මිහිරි, අමිහිරි,
හෝ මධ්‍යස්ථ ලෙස
අර්ථකථනය කිරීමයි.

Advanced Practice

මිහිරි හෝ අමිහිරි බව ගැන අවධානය යොමු කරනවාට වඩා, එය හුදෙක් ‘දැනීමක්’ ලෙස පමණක් නිරීක්ෂණය කරන්න. අප අමිහිරි යැයි සිතන දේ අප තුළ ඇති ද්වේශය මත රඳා පවතී.

NotebookLM

සාරාංශය: ප්‍රඥාවේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව

සිතේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය

කැමති දේට ඇලීමත්, අකමැති දේට ගැටීමත් ය.

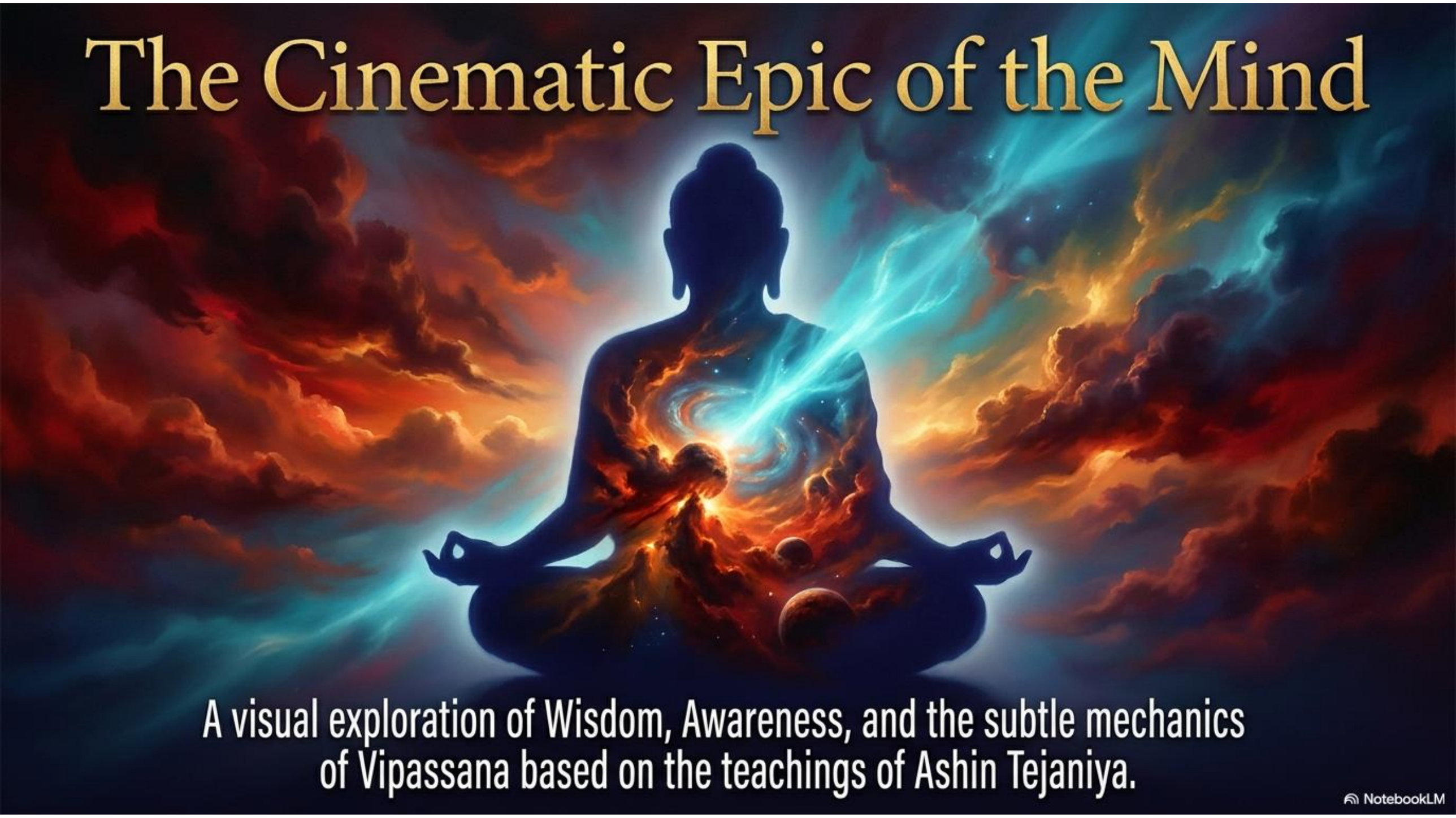
ප්‍රඥාවේ මාර්ගය

- ප්‍රඥාව කිසිවකට කැමති වන්නේවත් අකමැති වන්නේවත් නැත.
- එය පවතින තත්ත්වය ඒ අයුරින්ම පිළිගනී.
- ක්‍රියා කරන්නේ අත්‍යවශ්‍ය නම් පමණි.

සිතේ සාමය අවශ්‍ය නම්, වැඩි වැඩියෙන් ප්‍රඥාව දියුණු කළ යුතුය.

NotebookLM

The Cinematic Epic of the Mind



A visual exploration of Wisdom, Awareness, and the subtle mechanics of Vipassana based on the teachings of Ashin Tejaniya.

NotebookLM

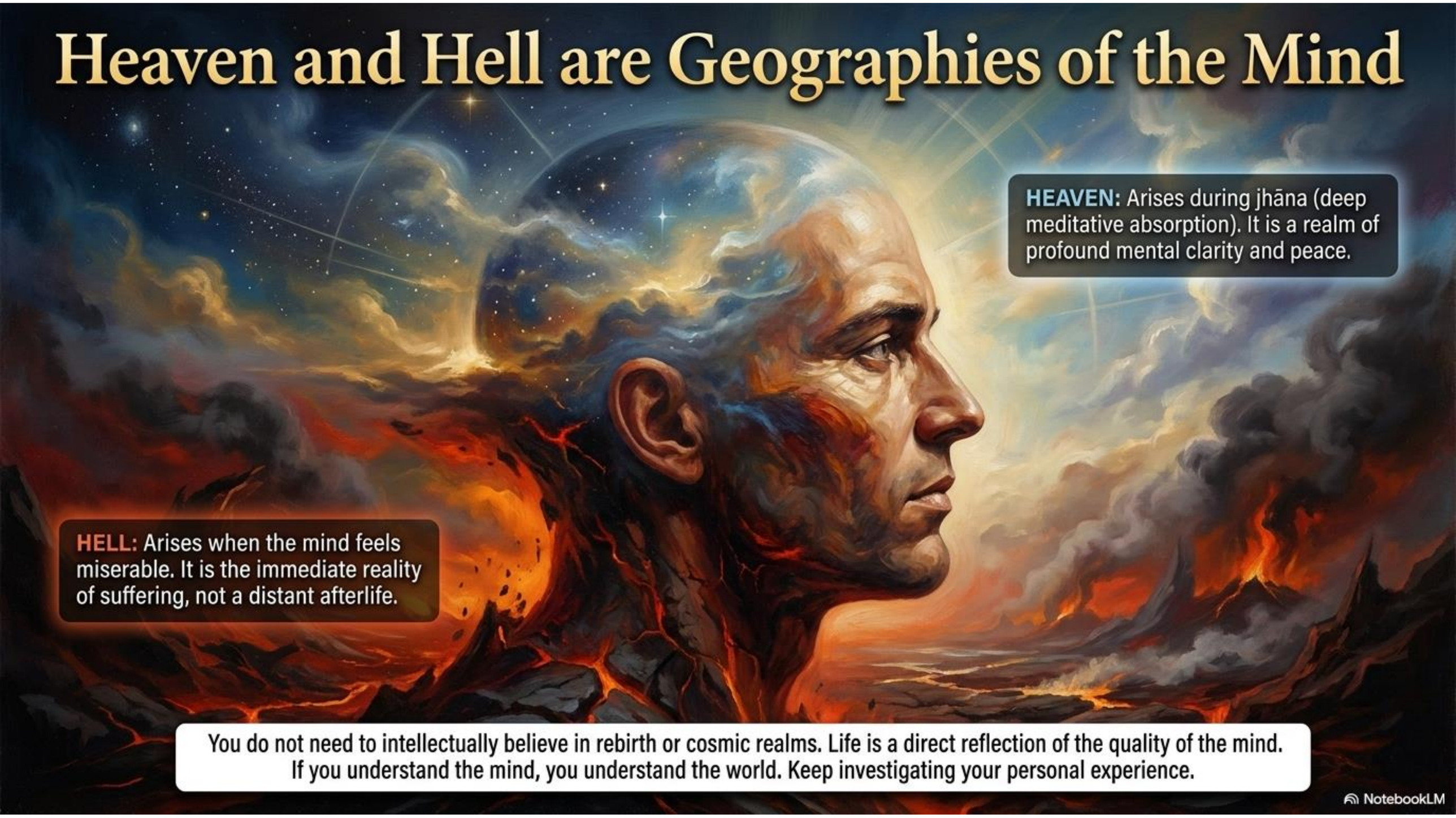
Continuous Awareness is the Ultimate Reverence

[The Word 'Buddha'] = 'One Who Knows' = The Quality of Wisdom

The Misconception:
Praying and meditation are separate acts.
The Reality:
Meditation is being aware with right understanding. Praying can happen simultaneously.
The Mechanism:
Remembering the advice not to be forgetful cultivates wisdom. By cultivating wisdom all day long, you continuously invite the presence of 'One Who Knows'.

NotebookLM

Heaven and Hell are Geographies of the Mind



HEAVEN: Arises during jhāna (deep meditative absorption). It is a realm of profound mental clarity and peace.

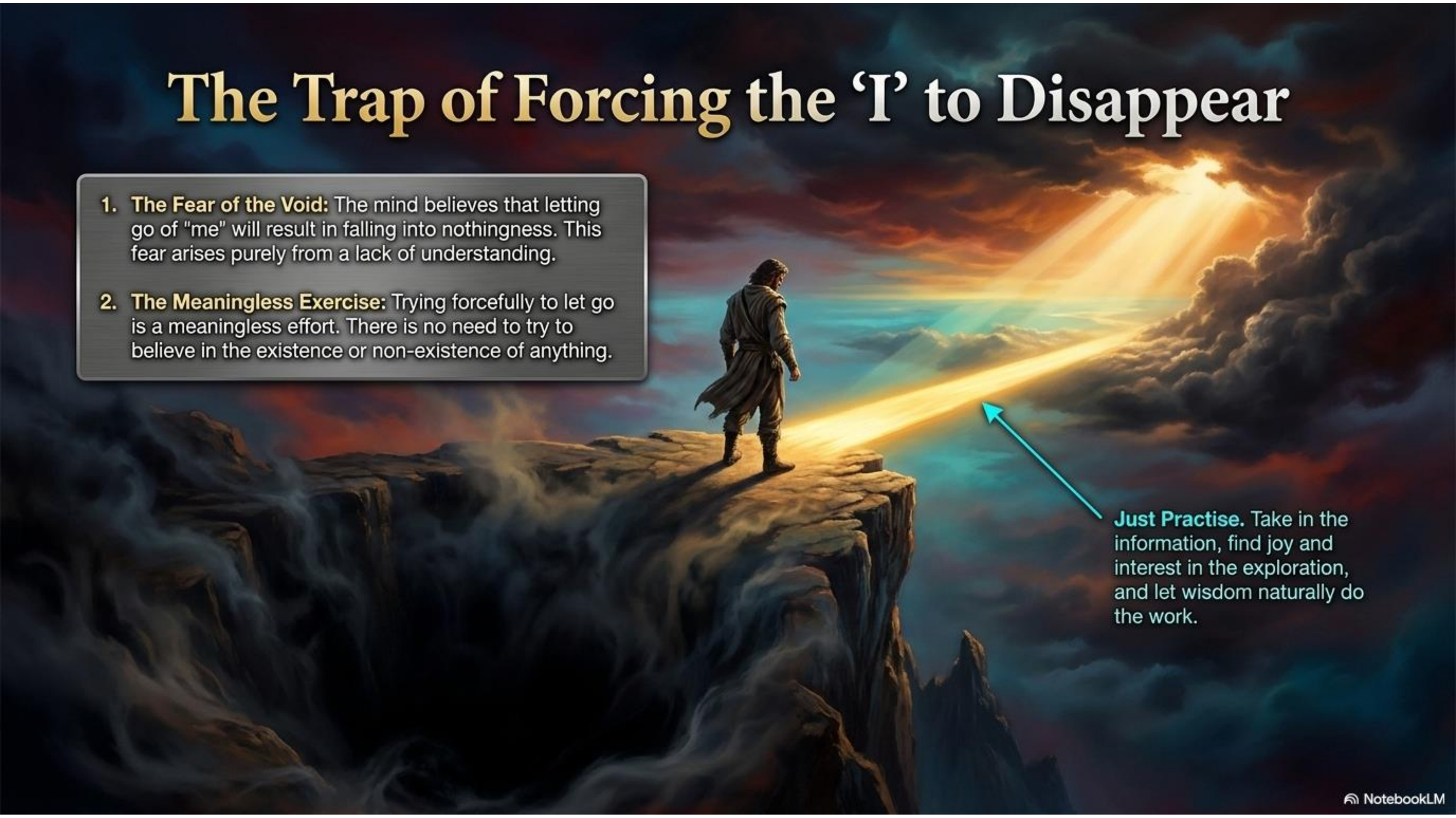
HELL: Arises when the mind feels miserable. It is the immediate reality of suffering, not a distant afterlife.

You do not need to intellectually believe in rebirth or cosmic realms. Life is a direct reflection of the quality of the mind. If you understand the mind, you understand the world. Keep investigating your personal experience.

NotebookLM

The Trap of Forcing the ‘I’ to Disappear

1. **The Fear of the Void:** The mind believes that letting go of "me" will result in falling into nothingness. This fear arises purely from a lack of understanding.
2. **The Meaningless Exercise:** Trying forcefully to let go is a meaningless effort. There is no need to try to believe in the existence or non-existence of anything.



Just Practise. Take in the information, find joy and interest in the exploration, and let wisdom naturally do the work.

NotebookLM

The Dual Motivators: How the Mind Reaches for What it Wants

Dimension	GREED (The Blind Grasp)	WISDOM (The Clear Path)
Motivation	Wants the object immediately (e.g., striving for money, grasping at Nibbāna without understanding).	Moves toward a goal because it understands its true benefit.
Pacing	Agitated; driven by the urge to arrive immediately.	Steady; works patiently to fulfill the proximate causes to attain the goal.
Perspective	Tunnel vision.	Omniscient. Sees both sides. If it sees dukkha, it understands the opposite must be possible.
Reaction to Delay	Frustration, disappointment, depression.	Peaceful persistence. Knows that staying on the path inevitably leads there.

Even intrinsically pure desires, like wanting to hear a woodpecker in the woods, operate as Greed if driven by blind attachment.

NotebookLM

Exposing the Urge for Superiority

1. **Acknowledge the Nature:** It is the default nature of the mind to want to be better than others and see them as inferior.

2. **Feel the Texture:** Do not judge the thought. Instead, look at how it feels when the mind thinks this way.

3. **The Turning Point:** The feeling is inherently unpleasant.

4. **Natural Release:** By recognizing this unpleasantness repeatedly, the mind becomes deeply familiar with the discomfort. It realizes these unwholesome thoughts are unnecessary and will automatically let them go.

NotebookLM

The Object Decoy: Deflecting the Beam of Desire

ATTENTION BEAM
1. The Trap: Desire arises in connection with an object. If you watch the object, the desire intensifies and you become lost in it. The object is a decoy.
2. The Pivot: Immediately stop observing the object.
3. The True Target: Watch the feeling of desire itself. Watch its intensity increase or decrease.
4. The Shield (Right View): Remind yourself, "Desire is just a natural phenomenon. It is not my greed." This creates objective distance.

NotebookLM

The Battlefield of Aversion: Complain or Meditate?

When the environment is unbearable,
an agitated mind will complain.
This is prime meditation time.

Right View

1. Adjust the Attitude: Before changing the environment, change the view. Heat is just a natural phenomenon.

2. Examine the Mind: How intense is the dislike? How does aversion feel?

3. The Middle Way: Wisdom neither likes nor dislikes. It accepts the situation.

4. Take Necessary Action: Only act to cool down if health is truly threatened, ensuring it is a mindful choice, not an automatic reaction.

NotebookLM

The Optics of Awareness: Focus Inward vs. Outward

Focusing Outward: When you look intently at objects in the world, the mind focuses outward. Just like looking through glasses, you do not notice the lenses themselves.

Noticing the Glass: When you stop focusing on objects, the mind naturally retreats inward. Only if you don't focus outwards can the mind become aware of itself. Do not focus on objects to notice the mind.

NotebookLM

Tracing the Echo:
How Unobserved Feelings Mutate

The Mutation:
Feelings that are not observed will grow and mutate. Subtle Loneliness, left unobserved in the background, intensifies and transforms into overt Frustration.

The Containment:
When you keep an eye continuously on a feeling, it cannot grow. It loses its power to intensify.

The Revelation:
Constant observation of the surface frustration acts as a tracking mechanism. The awareness will eventually lead you backward, revealing the hidden loneliness where the chain reaction began.

NotebookLM

Controlled Recall: Engaging the Enemy on Your Terms

Tactical Checklist for Investigating Strong Emotions

- **1. Establish the Shield:** Only intentionally recall difficult emotions (like past hatred) when the mind is firm, stable, calm, and has strong samādhi.
- **2. Monitor Intensity:** Watch the feeling carefully. If it becomes too strong, disengage immediately and switch to a neutral object.
- **3. Reconvene and Learn:** Wait for stability to return, then bring the memory up again.
- **4. The Victory:** Over time, this controlled investigation dismantles the emotional charge entirely. True understanding arises, naturally resulting in forgiveness.

NotebookLM

The Mechanics of Experience:

Vedanā vs. *Saññā*

Stage 1: The Touch (Vedanā)
The pure activity of the mind simply 'sensing' or feeling an experience. It is raw, subtle contact before any judgment is made.

Stage 2: The Prism (Saññā - Perception)
The mental function that intercepts Vedanā and interprets it into one of three categories: Pleasant (Sukha), Unpleasant (Dukkha), or Neutral.

Stage 3: The Echo (Mental Reaction)
The bodily interpretation triggers a mental feeling:
Pleasant body creates Somanassa.
Unpleasant body creates Domanassa.
Neutral creates Equanimity.

Crucial Instruction: Mindfulness must intervene at the Orb. Be mindful of the pure activity of feeling as distinct from its interpreted quality.

NotebookLM

The Illusion of Quality: How Defilements Paint Reality

Key Insight:
We cannot avoid experiencing pleasant, unpleasant, or neutral feelings. However, paying too much attention to these qualities perpetuates them.

The Rule of Relativity: Whether an object is pleasant or unpleasant is often dictated by the mind's current defilement. Greed paints things as pleasant; Aversion paints them as unpleasant. (e.g., When freezing, heat is a savior; when sweating, heat is the enemy).

The Goal:
Look past the painted quality. Recognize the underlying reality: "The mind is doing the work of feeling."

NotebookLM

The Ultimate Split: The Observer vs. The Observed

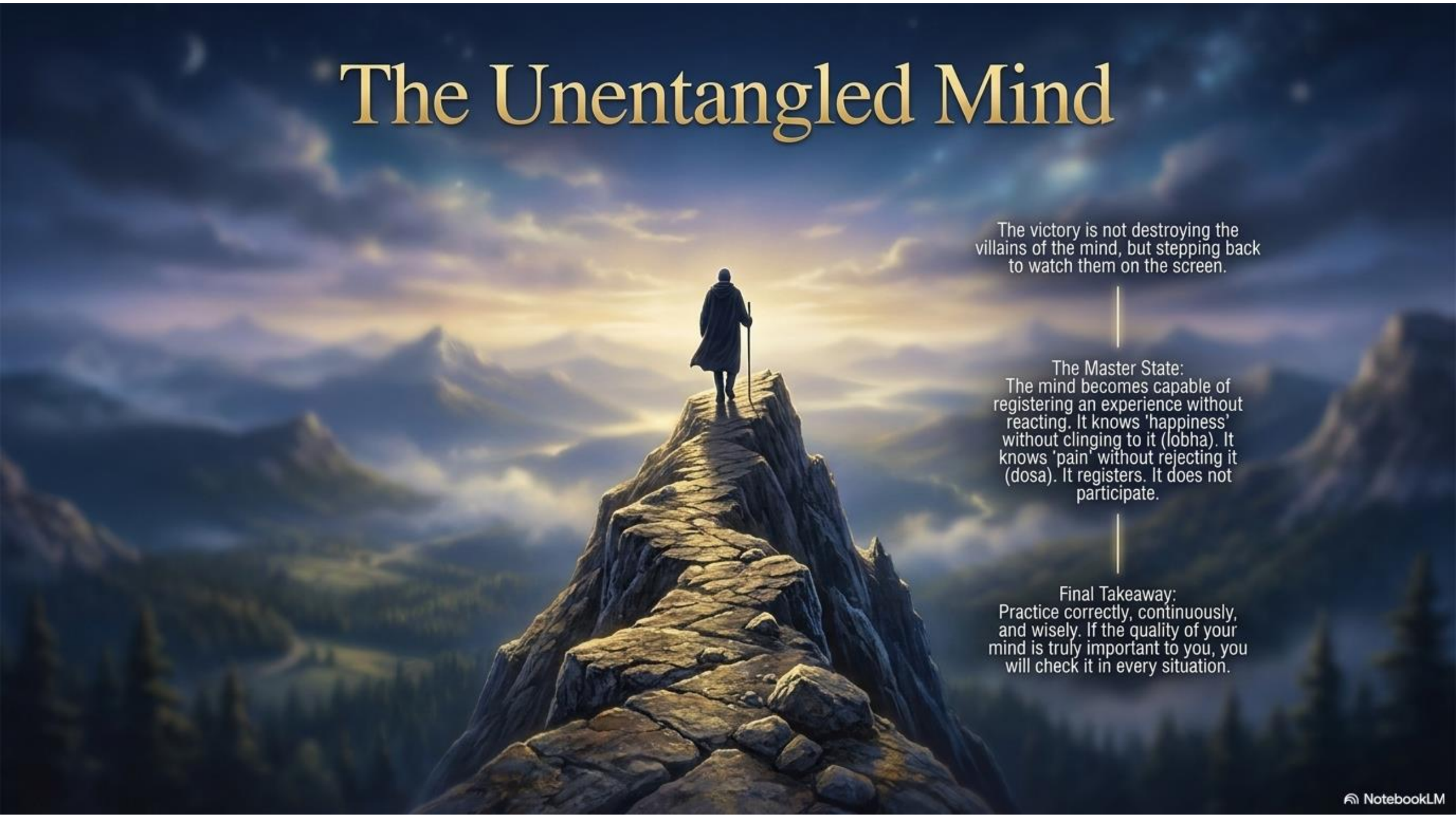
Synthesis: Everything explored so far—heaven, hell, greed, desire, frustration, and even peace—belongs in one category: The Observed.

The Insight: The observing mind and the observed object possess entirely different qualities. (e.g., A confused mind is the object; the awareness of the confusion is sharp and clear).

The Warning: Do not desire to see it more clearly. Expectation and lobha (greed) cloud the split. When the mind has no desire, the separation between Observer and Observed is effortlessly clear.

NotebookLM

The Unentangled Mind



The victory is not destroying the villains of the mind, but stepping back to watch them on the screen.

The Master State:
The mind becomes capable of registering an experience without reacting. It knows 'happiness' without clinging to it (lobha). It knows 'pain' without rejecting it (dosa). It registers. It does not participate.

Final Takeaway:
Practice correctly, continuously, and wisely. If the quality of your mind is truly important to you, you will check it in every situation.

NotebookLM